



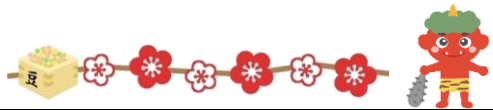
2月 献立予定表



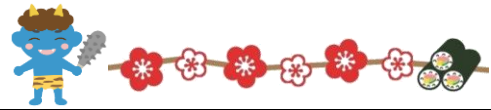
ひたちなか市立 小学校
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (k cal)	
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			たんぱく質 (g)
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
2	月	こめパン	◇米パン							616 28.8 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チリピーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー		
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
3	火	ごはん	米							655 28.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ヤンニョムチキン	でんぷん・砂糖	油・ごま油	鶏肉			にんにく	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ		
		もやしのナムル トックスープ		ごま油・ごま			小松菜・にんじん にら・にんじん	もやし 白菜・長ねぎ・きくらげ	しょうゆ・酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・こしょう		
4	水	ごはん	米							623 27.2 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのごまみそに			◇いわしのごまみそ煮						
		ささみとひじきのしょうがあえ	砂糖	油	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ		
		けんちんじる	さといも・こんにゃく	油	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩		
5	木	ふくまめ			大豆					612 24.0 2.6	
		しらすのチーズトースト	◇食パン	オリーブ油		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポトフ	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
6	金	フルーツポンチ	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー					パイナップル(缶) 黄桃(缶)		637 29.2 2.3	
		ビタパン	◇ビタパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンカツ		油	◇チキンカツ						
9	月	ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう	604 24.5 2.2	
		なかみなとやきそば	◇中華めん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	ソース・オイスターソース・こしょう		
		くろパン	◇黒パン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
10	火	ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ	646 27.0 2.1	
		だいこんサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根	酢・塩・こしょう		
		ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
12	木	ぎゅうにゅう				牛乳				651 30.0 2.3	
		さばのカレーやき			◇さばカレー焼き						
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子		
		くきわかめのとんじる	じゃがいも	油	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ			
13	金	ごはん	米							660 22.1 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナピラフ	米	油・バター	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	塩・こしょう・コンソメ		
		ハンバーグ			◇ハンバーグ		トマト		ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう		
16	月	マスタードレッシングサラダ		オリーブ油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	612 25.8 2.4	
		チョコプリン	◇チョコプリン								
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
17	火	オムレツ			◇オムレツ					623 24.9 2.0	
		シーザーサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	こしょう		
		とりにくとマカロニのトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
18	水	ぎゅうにゅう				牛乳				625 25.4 2.0	
		みなとのいかカレー	じゃがいも	油	ベーコン・いか		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールウ・ソース		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ		
		ソフトめん	◇ソフトめん								
19	木	ぎゅうにゅう				牛乳				631 26.3 2.1	
		ちゃんぽんスープ	でんぷん	ごま油	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩		
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ						
		ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	しょうゆ・酢		
20	金	ごはん	米							603 23.5 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくとやさいのしょうがいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	しょうゆ・みりん・酒		
		あつあげのみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
24	火	キムタクごはん	米	油	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	しょうゆ・こしょう	644 25.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ					
		さつまいもいり オニオンドレッシングサラダ	さつまいも	オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	キャベツ・ソテーオニオン にんにく	しょうゆ・みりん		
25	水	ごはん	米							636 25.7 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおフライ		油	◇かつおフライ						
		わかめのゆずおひたし	砂糖			わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	しょうゆ		
26	木	とりだんごのみそしる	じゃがいも こんにゃく		◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		610 25.4 2.0	
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ブラウنشチュー	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう		
27	金	まめとむぎのチキンサラダ	砂糖	油	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	621 27.7 1.8	
		いちご						いちご			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
27	金	あじフライ		油	◇あじフライ					621 27.7 1.8	
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩		
		せんべいじる	◇せんべい		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	みりん・しょうゆ・酒		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。



2月 献立予定表



ひたちなか市立 中学校
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2	月	米パン					◇米パン			806 36.6 2.7
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
		ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
3	火	ごはん					米			842 34.0 2.2
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	
		もやしのナムル トックスープ	ベーコン		小松菜・にんじん にら・にんじん	もやし 白菜・長ねぎ・きくらげ		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・こしょう	
4	水	ごはん					米			795 31.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮							
		ささみとひじきのしょうがあえ けんちん汁 福豆	鶏ささみ油漬 厚揚げ 大豆	ひじき にんじん	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・しょうが 大根・長ねぎ	砂糖 さといも・こんにゃく	油 油	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩	
5	木	しらすのチーズトースト		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	806 30.3 3.5
		牛乳		牛乳						
		ポトフ	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ パインアップル(缶) 黄桃(缶)	じゃがいも ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー		コンソメ・塩・こしょう	
		フルーツポンチ								
6	金	ピタパン					◇ピタパン			803 36.7 2.9
		牛乳		牛乳						
		チキンカツ	◇チキンカツ					油		
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
9	月	那珂湊焼きそば	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう	801 30.7 2.7
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン 大根サラダ ジュリエヌスープ	豚肉 まぐろ油漬 ベーコン	チーズ	トマト 小松菜・にんじん にんじん	玉ねぎ・にんにく 大根 玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ・砂糖	油 油 油	ケチャップ・こしょう・コンソメ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
10	火	ごはん					米			833 33.2 2.4
		牛乳		牛乳						
		さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き							
		れんこん金平 菱わかめの豚汁	さつま揚げ 豚肉・みそ		にんじん にんじん	れんこん・ごぼう 大根・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油 油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
12	木	ごはん					米			825 35.1 2.6
		牛乳		牛乳						
		油麴の卵とじ煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		磯香あえ 納豆		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
13	金	ツナピラフ	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	848 27.9 2.2
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト				ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	
		マスタードレッシングサラダ チョコプリン			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン		オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	
16	月	ミルクパン					◇ミルクパン			819 32.2 3.2
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		シーザーサラダ 鶏肉とマカロニのトマトスープ	ベーコン 鶏肉	チーズ	にんじん にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁) 玉ねぎ・セロリ	砂糖 マカロニ・じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ 油	こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
17	火	ごはん					米			811 29.8 2.4
		牛乳		牛乳						
		湊のいかカレー	ベーコン・いか	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		こんにゃくサラダ いちご	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ いちご	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
18	水	ソフトめん					◇ソフトめん			805 32.2 2.2
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽんスープ	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩	
		焼きぎょうざ 中華あえ	◇ぎょうざ まぐろ油漬							
19	木	ごはん					米			815 31.7 2.5
		牛乳		牛乳						
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			
20	金	キムタクごはん	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう	826 31.3 2.4
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		さつまいも入り オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	キャベツ・ソテーオニオン にんにく	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
24	火	ごはん					米			829 30.6 2.2
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		パンサンズー	大豆・みそ ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
25	水	ごはん					米			822 31.0 2.1
		牛乳		牛乳						
		かつおフライ	◇かつおフライ					油		
		わかめの柚子おひたし 鶏団子のみそ汁		わかめ	にんじん にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁) 大根・長ねぎ	砂糖 じゃがいも こんにゃく		しょうゆ	
26	木	はちみつパン					◇はちみつパン			798 31.5 2.6
		牛乳		牛乳						
		ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう	
		豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
27	金	ごはん					米			801 32.4 2.2
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		ごま昆布あえ せんべい汁		塩昆布	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 大根・長ねぎ・しいたけ		ごま油・ごま	塩 みりん・しょうゆ・酒	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。