



2月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Cブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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）	
			（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			調味料他
			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		
			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	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		
		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		
3	火	ふくまめ			大豆				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				
		ブラウンシチュー	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		
		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		
4	水	いちご						いちご	625 25.4 2.0	
		ソフトめん	◇ソフトめん							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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		
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ					
5	木	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	646 27.0 2.1	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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		
6	金	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	644 25.4 1.9	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		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		
		ハンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり		
9	月	ハンサンスー					にんじん	キャベツ・きゅうり	651 30.0 2.3	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あぶらふのたまごとじに	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		
		いそかあえ なっとう			◇納豆	焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ		
10	火	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	660 22.1 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハンバーグマトソース			◇ハンバーグ		トマト			
		マスタード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		
		チョコプリン	◇チョコプリン							
12	木	くろパン	◇黒パン						604 24.5 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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		
		だいてんサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		
		ジュリエンヌスープ		油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		
13	金	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）		
		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		
16	月	ごはん	米						631 26.3 2.1	
		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		
		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		
		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		
17	火	ぎゅうにゅう				牛乳			612 24.0 2.6	
		ポトフ	じゃがいも ◇豆乳ゼリー		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ		
		フルーツボンチ	◇みかんゼリー					パイナップル（缶） 黄桃（缶）		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
18	水	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		
		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		
		ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
19	木	オムレツ			◇オムレツ				612 25.8 2.4	
		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）		
		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		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
20	金	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	623 24.9 2.0	
		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		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ごめパン	◇米パン							
24	火	ぎゅうにゅう				牛乳			616 28.8 2.1	
		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		
		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		
		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		
		ぎゅうにゅう				牛乳				
25	水	ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ			603 23.5 1.8	
		さつまいも	さつまいも	オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜	キャベツ・ソテーオニオン		
		オニオンドレッシングサラダ					にんじん	にんにく		
		やさいたっぷり ペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく		
		ぎゅうにゅう				牛乳				
26	木	たらしのレモンフライ		油	◇たらしのレモンフライ				601 29.2 2.0	
		まめマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		
		ごはん	米							
		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		
27	金	もやしのナムル		ごま油・ごま			小松菜・にんじん	もやし	655 28.4 1.9	
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コンソメ・ワイン・しょうゆ みりん・しょうゆ								

※ 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
C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のになる			
			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	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	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油		しょうゆ
		けんちん汁	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油		しょうゆ・酒・みりん・塩
3	火	福豆	大豆						804 31.7 2.6	
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		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
4	水	いちご			いちご				805 32.2 2.2	
		ソフトめん					◇ソフトめん			
		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	◇ぎょうざ							
5	木	中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	833 33.2 2.4
		ごはん					米			
		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	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
6	金	茎わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油		829 30.6 2.2
		ごはん					米			
		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	
		パンサンデー	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	
9	月	ごはん				米			825 35.1 2.6	
		牛乳		牛乳						
		油麩の卵とじ煮	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		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ
		納豆	◇納豆							
10	火	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			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	
		チョコプリン					◇チョコプリン			
12	木	黒パン					◇黒パン			801 30.7 2.7
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう	
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	
13	金	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		わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖			しょうゆ
		鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
16	月	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			
17	火	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・フロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		フルーツポンチ				パイナップル(缶) 黄桃(缶)	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー			
18	水	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		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま		塩
		せんべい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい			みりん・しょうゆ・酒
19	木	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	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
20	金	ごはん				米			805 29.6 2.4	
		牛乳		牛乳						
		漢のいかカレー	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	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		酢・しょうゆ
24	火	米パン					◇米パン			806 36.6 2.7
		牛乳		牛乳						
		チリピーズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ		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	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
25	水	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	
26	木	野菜たっぷり ペペロンチーノ	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ フロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	820 37.1 2.6
		牛乳		牛乳						
		たらのしモンフライ	◇たらのしモンフライ					油		
		豆マヨサラダ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
27	金	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			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま		しょうゆ・酢・塩・こしょう
		トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック			中華だし・しょうゆ・こしょう

※ 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。