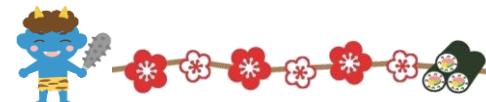


2月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Cプロック

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) 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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		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			
2	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ささみどひじきのしょうがあえ けんちんじる ふくまめ	米 牛乳 ◇いわしのごまみそ煮 鶏ささみ油漬 ひじき 小松菜・にんじん キャベツ・しょうが 大根・長ねぎ しょうゆ ・酒・みりん・塩	おもに炭水化物 おもに脂質 穀類・いも類・砂糖 油脂・種実 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	おもにたんぱく質 おもに無機質 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	おもにカロテン おもにビタミンC 緑黄色野菜 他の野菜・きのこ・果物				623 27.2 1.7	
		はちみつパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー	◇はちみつパン 牛乳 豚肉	牛乳 豚肉	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ ◇ハヤシルウ・こしょう	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ・酢・塩・こしょう			610 25.4 2.0	
		まめとむぎのチキンサラダ いちご	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				
		ソフトめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんスープ やきょうこうざ ちゅうかあえ	◇ソフトめん 牛乳 豚肉・なると ◇ぎょうざ わかめ	牛乳 豚肉・なると わかめ	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			625 25.4 2.0	
		ごはん ぎゅうにゅう さばのカレー・やき れんこんきんぴら くきわかめのとんじる	米 牛乳 ◇さばカレー焼き さつま揚げ わかめ	牛乳 豚肉・みそ	にんじん	れんこん・ごぼう 大根・長ねぎ	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子			646 27.0 2.1	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんスープ やきょうこうざ ちゅうかあえ	米 牛乳 豚肉・なると ◇ぎょうざ わかめ	牛乳 豚肉・なると わかめ	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			625 25.4 2.0	
		ごはん ぎゅうにゅう マーポーどうふ パンサンスター	米 牛乳 豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳 豚肉・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	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう			644 25.4 1.9	
		ごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとに いそかあえ なっとう	米 牛乳 鶏肉・鶏卵	牛乳 鶏肉・鶏卵	にんじん	玉ねぎ・しいたけ 小松菜・にんじん	キャベツ しょうゆ			651 30.0 2.3	
10	火	ツナピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース マスタードドレッシングサラダ チョコプリン	米 牛乳 ◇ハンバーグ オリーブ油	まぐろ油漬 トマト 小松菜・にんじん	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし トマト	塩・こしょう・コンソメ ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう			660 22.1 1.8	
		くろパン ぎゅうにゅう ミートグラタン だいこんサラダ ジュリエンヌスープ	◇黒パン 牛乳 マカロニ・砂糖 油	牛乳 チーズ まぐろ油漬 ベーコン	トマト	玉ねぎ・にんにく 小松菜・にんじん	ケチャップ・こしょう・コンソメ 酢・塩・こしょう			604 24.5 2.2	
		ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ わかめのゆずおひたし とりだんごのみそしる	米 牛乳 油	牛乳 ◇かつおフライ わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁) にんじん	玉ねぎ 大根・長ねぎ			636 25.7 1.8	
		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの しょうかいため あつあげのみそしる	米 牛乳 豚肉	牛乳 厚揚げ・みそ	にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし にんじん	玉ねぎ 大根・長ねぎ			631 26.3 2.1	
17	火	しらすのチーズトースト ぎゅうにゅう ボトフ フルーツポンチ	◇食パン 牛乳 ◇肉だんご ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー	オリーブ油 牛乳 にんじん・プロッコリー バインアップル(缶) 黄桃(缶)	しらす・チーズ 牛乳 トマト 玉ねぎ・キャベツ バインアップル(缶) 黄桃(缶)	玉ねぎ・にんにく にんじん・プロッコリー	こしょう コンソメ・塩・こしょう			612 24.0 2.6	
		ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまこんぶあえ せんべいじる	米 牛乳 油	牛乳 ◇あじフライ 塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし にんじん	塩 大根・長ねぎ・しいたけ	みりん・しょうゆ・酒		621 27.7 1.8	
		ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ シーサーサラダ とりにくとマカロニのトマトスープ	◇ミルクパン 牛乳 ◇オムレツ ベーコン マカロニ・じゃがいも	牛乳 チーズ にんじん	玉ねぎ・セロリ	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			612 25.8 2.4	
		ごはん ぎゅうにゅう みなどのいかカレー こんにゃくサラダ	米 牛乳 油	牛乳 ベーコン・いか 鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	カレールウ・ソース ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			623 24.9 2.0	
24	火	こめパン ぎゅうにゅう チリビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	◇米パン 牛乳 油	牛乳 豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスビーンズ まぐろ水煮	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			616 28.8 2.1	
		キムタクごはん ぎゅうにゅう しあわせフライ さつまいもいり オニオンドレッシングサラダ	米 牛乳 油	牛乳 ◇しあわせフライ 小松菜・にんじん	にんじん	長ねぎ・△つぶ漬・△白菜キムチ	しょうゆ・こしょう			603 23.5 1.8	
		やさいいたっぷり ペペロンチーノ ぎゅうにゅう たらのレモンフライ まめマヨサラダ	スパゲッティ オリーブ油	ベーコン・鶏肉	寒天	玉ねぎ・黄パブリカ にんじん・赤パブリカ ブロッコリー	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩			601 29.2 2.0	
		ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	米 牛乳 油	牛乳 ◇たらのレモンフライ 大豆	にんじん	キャベツ・ソテーオニオン	こしょう・しょうゆ・からし			655 28.4 1.9	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	米 牛乳 油	牛乳 ベーコン	にんにく	にんにく	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ			655 28.4 1.9	

※ 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、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。



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						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
			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			調味料他	
2月	月	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 ささみとひじきのしょうがえ けんちん汁 福豆			米				795 31.5 1.9	
		牛乳 ◇いわしのごまみそ煮 鶏ささみ油漬 厚揚げ 大豆	牛乳 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		
		はちみつパン 牛乳 ブラウンシチュー 豆と麦のチキンサラダ いちご			◇はちみつパン				804 31.7 2.6	
		ソフトめん 牛乳 ちゃんぽんスープ 焼きぎょうざ 中華あえ		牛乳 豚肉・なると ◇ぎょうざ まぐろ油漬	にんじん にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ 白菜	じゃがいも・米粉 砂糖	油 油・ごま油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう 酢・塩・こしょう しょうゆ・酢	
		ごはん 牛乳 さばのカレー焼き れんこん金平 茎わかめの豚汁		牛乳 ◇さばカレー焼き 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	833 33.2 2.4	
4水	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き れんこん金平 茎わかめの豚汁		牛乳 ◇さばカレー焼き 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	805 32.2 2.2	
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー		牛乳 豆腐・豚肉 大豆・みそ ハム	にんじん・にら にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぶん 春雨・砂糖	油・ごま油 油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・からし	
		ごはん 牛乳 油麩の卵とじ煮 機音あえ 納豆		牛乳 鶏肉・鶏卵 焼きのり	にんじん にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	829 30.6 2.2	
9月	火	ごはん 牛乳 油麩の卵とじ煮 機音あえ 納豆		牛乳 ◇パン	にんじん トマト	玉ねぎ・しいたけ 小松菜・にんじん	油・バター オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	825 35.1 2.6	
		ツナピラフ 牛乳 ハンバーグトマトソース マスタードドレッシングサラダ チョコプリン		牛乳 ◇パン	にんじん トマト	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	米	油・バター オリーブ油	848 27.9 2.2	
		黒パン 牛乳 ミートグラタン 大根サラダ ジュリエンヌスープ		牛乳 チーズ まぐろ油漬 ペーパン	トマト 小松菜・にんじん にんじん	玉ねぎ・にんにく 大根	マカロニ・砂糖 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	801 30.7 2.7	
		ごはん 牛乳 かつおフライ わかめの柚子おひたし 鶏団子のみそ汁		牛乳 ◇かつおフライ わかめ ◇鶏肉だんご 豆腐・みそ	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	油	822 31.0 2.1	
16月	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁		牛乳 豚肉	にら にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが 大根・長ねぎ	砂糖・でんぶん じゃがいも	油	815 31.7 2.5	
		しらすのチーズトースト 牛乳 ボトル フルーツポンチ		牛乳 牛乳 牛乳	ハサミ にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・にんにく バインアップル(缶) 黄桃(缶)	◇食パン ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー	オリーブ油 コジソメ・塩・こしょう ◇みかんゼリー	806 30.3 3.5	
		ごはん 牛乳 あじフライ こま昆布あえ せんべい汁		牛乳 ◇あじフライ 塩昆布	にんじん にんじん	玉ねぎ・キャベツ・もやし 大根・長ねぎ・しいたけ	米 油 ごま油・ごま	油 塩 みりん・しょうゆ・酒	801 32.4 2.2	
19木	木	ミルクパン 牛乳 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		牛乳 牛乳 ◇オムレツ ペーパン	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	819 32.2 3.2	
		ごはん 牛乳 漁のいかカレー こんにゃくサラダ		牛乳 牛乳 ベーコン・いか	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	米	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ	805 29.6 2.4	
		米パン 牛乳 チリビーンズ ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト		牛乳 豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ まぐろ水煮 ヨーグルト	にんじん・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	◇米パン 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 油	806 36.6 2.7	
25水	水	キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ さつまいも入り オニオンドレッシングサラダ		豚肉 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ◇ししゃもフライ まぐろ油漬	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ キャベツ・ソテーオニオン にんにく	米 油	油 油	826 31.3 2.4	
		野菜たっぷり ペペロンチーノ たらのレモンフライ 豆マヨサラダ ミニロールパン		ベーコン・鶏肉 牛乳	寒天 にんじん・赤パプリカ	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	コソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	820 37.1 2.6	
		ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン もやしのナムル トックスープ		鶏肉 牛乳	にんじん にんじん	もやし 白菜・長ねぎ・きくらげ	米 油 ごま油・ごま 油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ しょうゆ・酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・こしょう	842 34.0 2.2	

※ 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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。