

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	
			黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
8	火	ごはん	米					662	821
		牛乳		牛乳					
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		酒 みりん		26.3	31.5
		にあい そうじ	油 三温糖 もち	あぶらあげ とりにく あつあげ なんと	ごぼう にんじん れんこん しらたき にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	醤油 食塩 みりん 酢 かつおだし 醤油 酒 食塩 みりん		1.8	2.1
9	水	ごはん	米				618	788	
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくのピリからいため	三温糖 ごま油 でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ いら にんにく りんご	コチュジャン 醤油	27.8	35.1	
		いそかあえ なめこじる		のり とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり なめこ はくさい だいこん ねぎ	食塩 醤油 かつおだし	2.3	2.8	
10	木	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	637	879	
		牛乳		牛乳					
		チーズオムレツ	でんぷん さとう 油	チーズ けいらん		食塩 酢	25.7	34.0	
		パンネポロネーゼ マセドアンスープ	パンネ 油 じゃがいも 油	ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	ケチャップ チキンガラスープ 食塩 こしょう 中濃ソース チキンガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	3.2	3.7	
11	金	わかめごはん	米 さとう	わかめ		食塩	708	877	
		牛乳・コーヒー牛乳のもと	さとう	牛乳		コーヒー 食塩			
		とりにくのからあげ	でんぷん 油	とりにく	しょうが	醤油 酒	28.5	33.7	
		はるさめサラダ とんじる	はるさめ ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 油	ハム	にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう かつおだし	3.3	3.9	
15	火	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	661	861	
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグデミグラスソース	油 さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 食塩	26.6	33.3	
		こまつなサラダ まめとニョッキのスープ	油 三温糖 ニョッキ	チーズ ベーコン だいず いんげんまめ	こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ほうれんそう	酢 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう	3.4	4.4	
16	水	ごはん	米				664	819	
		牛乳		牛乳					
		とうふのカレーに	油 三温糖 でんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	酒 醤油 カレー粉	29.8	35.3	
		ピリからチキンサラダ	ごま ねりごま 三温糖 油	とりにく わかめ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんにく しょうが	醤油 酢 トウバンジャン 食塩 こしょう	2.0	2.4	
17	木	こがたミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	625	832	
		牛乳		牛乳					
		なかみなとやきそば	中華めん 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	焼きそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	26.4	33.1	
		げんきサラダ ぼんかん	油 三温糖	ハム くきわかめ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな きゅうり どうもろこし ぼんかん	酢 醤油 食塩 こしょう	3.1	4.0	
18	金	ごはん	米				631	790	
		牛乳		牛乳					
		しろみざかなのホイロやき	バター 油	ほき	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン 赤ビーマン しめじ	醤油 食塩 こしょう	24.9	30	
		きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそじる	油 三温糖 じゃがいも	さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ ほうれんそう	醤油 みりん かつおだし	2.7	3.3	
21	月	あおなチャーハン	米 油	ベーコン けいらん チーズ	こまつな たまねぎ	醤油 食塩 こしょう	630	801	
		牛乳		牛乳					
		はるまき	こむぎこ 油 はるさめ ごま油 豚脂 でんぷん さとう		にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ	しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう	20.2	24.3	
		ちゅうかあえ	ごま油 三温糖		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 酢	2.1	2.5	
22	火	アップルパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	673	864	
		牛乳		牛乳					
		こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも 油 こむぎこ バター	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん エリンギ グリンピース トマト にんにく	デミグラスソース ウスターソース 食塩 こしょう チキンガラスープ 赤ワイン	25.5	31.2	
		ブロッコリーサラダ	油 三温糖	まぐろ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	食塩 コショウ 酢	2.4	3.1	
23	水	ごはん	米				643	819	
		牛乳		牛乳					
		さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ			26.3	33.1	
		からしあえ けんちんじる		とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん にんじん ごぼう ねぎ こまつな だいこん こんにゃく	醤油 辛子 醤油 酒 かつおだし	2.0	2.5	
24	木	コッパン・いちごジャム・牛乳	こむぎこ さとう マーガリン いちごジャム	スキムミルク 牛乳		食塩	659	868	
		牛乳		牛乳					
		やさしいコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう 油		にんじん たまねぎ どうもろこし いんげん	食塩	23.4	28.8	
		コールスローサラダ ひじきとたまごのスープ	油 でんぷん	キャベツ きゅうり どうもろこし とりにく けいらん ひじき	キャベツ きゅうり どうもろこし チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ	酢 食塩 こしょう チキンガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.0	3.9	
25	金	ごはん	米				688	852	
		牛乳		牛乳					
		さけのしおやき		さけ		食塩	27.8	33.2	
		ほしいもとこんぶのにも てづくりすいとんじる	ほしいも 油 三温糖 こむぎこ	こんぶ さつまあげ とりにく スキムミルク あぶらあげ	にんじん しめじ にんじん はくさい ねぎ しいたけ こまつな	醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩 醤油	1.9	2.2	
28	月	むぎごはん	米 むぎ				635	847	
		牛乳		牛乳					
		はっこうにゅう(いちご)		はっこうにゅう	いちごにゅう		23.2	28.7	
		ポークカレー かいそうサラダ	じゃがいも 油 油 三温糖	ぶたにく スキムミルク ハム かいそう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく フルーツ トマト グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	中濃ソース ケチャップ カレールー チキンガラスープ 酢 醤油 食塩 こしょう	2.3	2.8	
29	火	こめパン	米こ こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	693	845	
		牛乳		牛乳					
		ミートボールのトマトに	油 じゃがいも でんぷん みずあめ	とりにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム グリンピース	トマトソース ケチャップ デミグラスソース ワイン チキンガラスープ 食塩 こしょう	29.1	35.4	
		わかさぎフリッター ごぼうサラダ	こむぎこ でんぷん さとう 米こ 油 マヨネーズ ごま 三温糖	わかさぎ おきあみ アオサ とりにく		醤油 食塩 ごぼう にんじん きゅうり どうもろこし	2.7	3.3	
30	水	ごはん	米				721	879	
		牛乳		牛乳					
		ぎゅうどん	油 三温糖 心	ぎゅうにく	たまねぎ しらたき えのきたけ しょうが	みりん しょうゆ	28.0	33.1	
		ほうとう ぶどうゼリー	ほうとう さとう	とりにく あぶらあげ みそ ぶどう	かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ しいたけ ぶどう ぶどうかじゅう かんてん	酒 みりん かつおだし 一味唐辛子	2.2	2.6	
31	木	きりこみコッパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	614	790	
		牛乳		牛乳					
		フランクフルトチリソース	油 三温糖	フランクフルト	たまねぎ トマト	ウスターソース 中濃ソース チリパウダー コンソメ	24.1	29.1	
		コーンサラダ むぎいりやさいスープ	油 むぎ じゃがいも		キャベツ どうもろこし きゅうり にんじん とりにく	酢 こしょう 食塩 にんじん はくさい たまねぎ エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 食塩 醤油 こしょう	3.1	4.3

全 国 学 校 給 食 週 間

※ 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。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。