



## 4月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

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)	おはし
		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			
9 月	ごはん	米				692	852	
	牛乳		牛乳					
	マーボードウフ	三温糖  でん粉  油  ごま油	とうふ  ひきにく  みそ	にんじん  ねぎ  たら  たまねぎ  しんじけ  にんにく  しょうが	醤油  酒  卵黄  コチヨジャン  オイスターソース  豆板醤	27.5	32.5	
	はるさめサラダ	はるさめ  ごま  油  三温糖	ハム	にんじん  もやし  キャベツ  きゅうり  とうもろこし	醤油  酢  食塩  コショウ	2.5	3.0	
10 火	ごはん	米				692	852	
	牛乳		牛乳					
	マーボードウフ	三温糖  でん粉  油  ごま油	とうふ  ひきにく  みそ	にんじん  ねぎ  たら  たまねぎ  しんじけ  にんにく  しょうが	醤油  酒  卵黄  コチヨジャン  オイスターソース  豆板醤	27.5	32.5	
	はるさめサラダ	はるさめ  ごま  油  三温糖	ハム	にんじん  もやし  キャベツ  きゅうり  とうもろこし	醤油  酢  食塩  コショウ	2.5	3.0	
11 水	ごはん	米				644	795	
	牛乳		牛乳					
	さわらのさいきょうやき ◆	砂糖	さわら  みそ		みりん  酒	29.4	34.8	●
	なのはなのごまあえ	ごま  三温糖		なのはな  もやし  キャベツ  にんじん	醤油			
とんじり	じゃがいも  油	ぶたにく  とうふ  みそ	こんにゃく  にんじん  だいこん  ねぎ  ごぼう  こまつな	かつおだし	2.0	2.3		
12 木	きりこみコッペパン	小麦粉  砂糖  マーガリン	スキムミルク		食塩	633	831	
	牛乳		牛乳					
	フランクフルトチリソース	三温糖  油	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	24.5	30.8	
	コールスローサラダ	油	チーズ	キャベツ  きゅうり	酢  食塩  コショウ			
レンズまめのスープ		ベーコン  レンズ豆	にんじん  たまねぎ  こまつな  エリンギ	チキンガラスープ  醤油  食塩  コショウ	3.6	4.7		
13 金	レーズンパン	小麦粉  砂糖  マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	660	874	
	牛乳		牛乳					
	いかフライ ◆	パン粉  小麦粉  油	いか		食塩  コショウ  中濃ソース  ウスターソース	24.4	30.5	
	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ  きゅうり  とうもろこし	酢  食塩  コショウ			
カレースープ	じゃがいも  油	ベーコン	にんじん  たまねぎ  こまつな  マッシュルーム	チキンガラスープ  食塩  コショウ  カレー粉	2.6	3.5		
16 月	ごはん	米				683	842	
	牛乳		牛乳					
	とりそぼろ	三温糖  油	とりにく	にんじん  ごぼう  しょうが	醤油  酒  みりん	32.3	38.2	
	いりたまご		鶏卵	ほうれんそう	醤油			
はるやさいのみそしる	じゃがいも	あつあげ  みそ	たまねぎ  キャベツ  なのはな	かつおだし	2.5	2.9		
17 火	くろパン	小麦粉  砂糖  マーガリン  黒砂糖	スキムミルク		食塩	633	831	
	牛乳		牛乳					
	こめこシチュー	じゃがいも  米粉  油	とりにく  牛乳  チーズ  生クリーム	にんじん  たまねぎ  こまつな  しめじ  エリンギ  とうもろこし	チキンガラスープ  食塩  コショウ	22.8	28.5	
	こんにゃくサラダ	油  三温糖  ごま	かまぼこ	キャベツ  ほうれんそう  にんじん  こんにゃく	醤油  酢  食塩  コショウ			
おいわいゼリー	砂糖  水あめ  油	とうにゅう  だいず	いちご		2.6	3.5		
18 水	あかまいごはん	米  赤米				640	795	
	牛乳		牛乳					
	さんまに ◆	砂糖	さんま  かつお	しょうが	醤油  酒  みりん	26	32	●
	さんしょくおひたし		かつお	キャベツ  ほうれんそう  にんじん	醤油  みりん			
くずきりいりすましじる	くずきり	とりにく  とうふ  こんにゃく	こまつな  えのきたけ  にんじん  ねぎ	かつおだし  醤油  食塩  酒	2.2	2.6		
19 木	まるパン	小麦粉  砂糖  マーガリン	スキムミルク		食塩	646	862	
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグトマトソース	三温糖  でん粉	とりにく  ぶたにく	たまねぎ  しょうが  にんにく	食塩  ケチャップ  マリナラソース  中濃ソース	25.8	33.4	
	ジャーマンポテト	じゃがいも  油	ベーコン	たまねぎ	コンソメ  食塩  コショウ			
やさいスープ	油	ウインナー	にんじん  たまねぎ  キャベツ  こまつな  とうもろこし  マッシュルーム	チキンガラスープ  醤油  食塩  コショウ	3.4	4.4		
20 金	ごはん	米				623	780	
	牛乳		牛乳					
	ゼリーフライ	じゃがいも  小麦粉  パン粉  油	おから	ねぎ  たまねぎ  にんじん	ウスターソース  食塩  コショウ	17.4	20.4	●
	マカロニサラダ	マカロニ  マヨネーズ	ハム	きゅうり  にんじん  キャベツ	食塩  コショウ			
ねぎのみそしる		あぶらあげ  みそ	だいこん  にんじん  ねぎ  こまつな	かつおだし	2.0	2.4		
23 月	むぎごはん	米  麦				658	853	
	牛乳		牛乳					
	チキンカレー	じゃがいも  油	とりにく  スキムミルク	にんじん  たまねぎ  グリンピース  フルーン  しょうが  にんにく	カレールウ  中濃ソース  ケチャップ  チキンガラスープ	22.3	26.9	
	かいそうサラダ	油  三温糖  ごま	かいそう	キャベツ  きゅうり  にんじん	酢  醤油  食塩  コショウ			
24 火	こがたセサミパン	小麦粉  砂糖  マーガリン  ごま	スキムミルク		食塩	628	819	
牛乳		牛乳						
なかみなとやきそば	中華麺  油	ぶたにく	にんじん  たまねぎ  もやし  キャベツ  きくらげ	やしそばソース  ウスターソース  オイスターソース  食塩  コショウ	27	33		
だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん  にんじん  こまつな  きゅうり	醤油  酢  食塩  コショウ				
りんごヨーグルト	砂糖  油	乳  かんてん	りんご		2.7	3.5		
25 水	ごはん	米				667	812	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう					
	にくじゃが	じゃがいも  しらたき  三温糖  油	ぶたにく	にんじん  たまねぎ  だけのこ  しんじけ  グリンピース  しょうが	醤油  みりん  酒	26.9	30.9	●
キャベツのとさあえ		かまぼこ  かつお	キャベツ  ほうれんそう  にんじん	醤油	2.2	2.5		
26 木	ココアパン	米粉  小麦粉  砂糖  マーガリン  ココア	スキムミルク		食塩	608	806	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのマーマレードやき		とりにく	マーマレード	醤油  酒	30.0	37.3	
	オニオンドレッシングサラダ		まぐろ	キャベツ  こまつな  にんじん  たまねぎ  にんにく	醤油  みりん  食塩			
トマトとたまごのスープ	スパゲティ  油	ベーコン  鶏卵	にんじん  たまねぎ  レタス  エリンギ  トマト	チキンガラスープ  コンソメ  食塩  コショウ	3.1	4.0		
27 金	ごはん	米				601	744	
	牛乳		牛乳					
	かつおのあげに ◆	油  三温糖  でん粉	かつお	しょうが	醤油  みりん	27	32	●
	からしあえ			キャベツ  こまつな  きゅうり  にんじん	醤油  洋辛子			
わかだけじる		とうふ  わかめ	だけのこ  えのきたけ  ねぎ	かつおだし  醤油  食塩  酒	1.8	2.1		

※ 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(◆)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。