

日	曜	献立名	お も な 食 品				小学校 献立 日数	中学校 献立 日数	お祝い
			黄(玉ねぎのしるしになる)	赤(卵をつるしになる)	緑(卵の殻をとりぬる)	調味料その他			
1	木	コッペパン・チョコクリーム 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ココア	スキムミルク だいた	牛乳	食塩	610	825	茨城を食べよう
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	たまねぎ パセリ	食塩 コショウ			
		ポパイサラダ レタスとたまごのスープ	さんおんとう	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん たまねぎ レタス どうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ			
2	金	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			605	790	
		ぶたにくのしょうがいため いそかあえ	あぶら でんぶん	ぶたにく のり	たまねぎ なら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	酒 醤油 みりん 醤油 食塩	26.8	31.6	○
		わかめスープ ごはん 牛乳	ごま こめ	わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	2.3	2.8	
5	月	とりそぼろ ほうれんそうといりたまご みだくさんじ	あぶら さんおんとう	とりにく	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう	醤油 酒 みりん 醤油 食塩	29.7	35.1	
		こがたミルクパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	641	846	
		なかみなどやきそば こまつなサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら ごま あぶら さとう あぶら	ぶたにく ごま あぶら にゅう かんてん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ こまつな キャベツ にんじん パインアップル りんご もも オレンジ みかん	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ 酢 食塩 コショウ	25.7	32.0	
7	水	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			649	834	
		あじフライ さんよくおひたし もやしたっぷりごまみそしる	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		食塩 コショウ 中濃ソース ウスターソース	23.7	29.5	○
		はちみつパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	625	829	
8	木	オムレツ ペネポロネーゼ まめとソーセージのスープ	でんぶん さとう あぶら マカロニ オリーブオイル	けいらん		食塩 酢	26.8	33.5	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			617	780	
		いかのあまからあんかけ からしあえ きりほしだいこんのみそしる	こむぎこ でんぶん さんおんとう	いか	しょうが	食塩 醤油 みりん	20.2	23.7	○
12	月	うめいりチキンロールカツ ごまずあえ だんごじる	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	とりにく だいた	うめ	食塩	24	28.6	○
		こめパン 牛乳	こめ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩 酢	649	798	
		ミートボールのトマトに ツナサラダ メロン	じゃがいも さんおんとう あぶら あぶら	ミートボール チーズ まぐろ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし メロン	ケチャップ チキンガラスープ デミグラスソース 中濃ソース 食塩 コショウ 酢 食塩 コショウ	27.2	33.3	
14	水	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			610	760	
		かつおのてりやき ごもきんぴら あおさじる	さとう あぶら さんおんとう ごま	かつお ぶたにく うずらのたまご とうふ はんぺん あおさ	ごぼう にんじん こんにやく にんじん ねぎ えのきたけ	醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 醤油 食塩 酒	30.3	35.8	○
		バターロール 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン バター	スキムミルク		食塩	664	873	
15	木	ローストチキン シーザーサラダ チャウダー むぎごはん 牛乳	さんおんとう オリーブオイル クルトン じゃがいも こむぎこ あぶら こめ むぎ	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	醤油 みりん 赤ワイン 食塩 パプリカパウダー コショウ 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ 食塩 コショウ	29.2	36.4	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			645	847	
		シーフードカレー かんてんいりヘルシーサラダ	じゃがいも あぶら あぶら さんおんとう	えび いか ほたて あさり えだまめ きなこ かんてん まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな	カレーウ チキンガラスープ 中濃ソース ケチャップ 食塩 コショウ 酢 醤油 食塩 コショウ	24.5	27.4	
19	月	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			676	864	
		かんこくふうにくじゃが ちくわのいそあげ ナムル	じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう こむぎこ あぶら	ぶたにく ちくわ のり	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	醤油 コチュジャン 豆板醤 みりん	23.3	29.4	○
		まるパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	634	847	
20	火	ハンバーグマトソース チーズポテト やさしいスープ	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく だいた チーズ	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう どうもろこし	ケチャップ ワイン マリナソース 中濃ソース 食塩 コショウ チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ	27.7	35.6	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			625	796	
		さばのりよくちややき キャベツのときあえ なすといんげんのみそしる	じゃがいも	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ なす さやいんげん	玉露茶 食塩 みりん 醤油 かつおだし	26.4	33.2	○
22	木	くろパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン くるごとう	スキムミルク		食塩	669	900	
		コロケ パブリカサラダ スパゲティスープ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら スパゲティ あぶら	チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ セロリー にんにく	コショウ 食塩 中濃ソース ウスターソース 酢 食塩 コショウ コンソメ 食塩 コショウ	20.0	25.7	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			657	811	
23	金	こうやどうふのたまごとし しょうがあえ てづくりふりかけ	じゃがいも あぶら さんおんとう	こうやどうふ とりにく けいらん	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ こまつな にんじん きゅうり しょうが	醤油 みりん 醤油 醤油 酒	28.8	34	○
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			627	814	
		ホイコーロー ししゃもフリッター かおりづけ	あぶら さんおんとう でんぶん こむぎこ でんぶん こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ししゃも おきあみ あおさ こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン きくらげ しいたけ しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん	チキンガラスープ 醤油 酒 みりん オイスターソース 甜面醤 豆板醤 食塩 ベーキングパウダー 食塩 醤油	24.1	30.4	○
27	火	レーズンパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	649	862	
		ハムカツ もやしサラダ ひじきとたまごのスープ	こむぎこ パンこ あぶら あぶら でんぶん	ハム まぐろ とりにく けいらん ひじき	もやし こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん えのきたけ	中濃ソース ウスターソース 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	25.5	31.8	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			635	785	
28	水	どうふのキムチに はるさめサラダ	あぶら さんおんとう でんぶん はるさめ ごま あぶら さんおんとう	とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん なら キムチ しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり どうもろこし	醤油 酒 甜面醤 コチュジャン 醤油 酢 食塩 コショウ	23.3	27.4	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			635	839	
		ココアパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	635	839	
29	木	チリピーズ だいこんサラダ	じゃがいも あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマト セロリー パセリ にんにく だいこん にんじん こまつな	ケチャップ チキンガラスープ 食塩 コショウ チリパウダー 醤油 酢 食塩 コショウ	27.6	34.4	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805	
		ぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ほたて だいた ぶたにく ハム うずらのたまご	キャベツ たまねぎ なら たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	食塩 醤油 醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	25.7	29.7	○
30	金	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805	
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805	