

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 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			
1	水	ごはん	米				615	803	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ソースカツ	油 砂糖	△ヒレカツ			ソース ケチャップ 酒	15	14
		こんぶあえ		塩昆布		もやし 小松菜 にんじん	塩		
2	木	のっぺいじり	さといも でんぷん	鶏肉 厚揚げ		にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 酒	2	2.2
		はちみつパン	△はちみつパン					600	788
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ようふうたまごじ	じゃがいも 油	鶏肉 鶏卵		玉ねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう チキンガラスープ	19	18
3	金	ツナのごまドレッシング	ごま 油	まぐろ水煮		キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ こしょう	2.5	3
		かたぬきチーズ		チーズ					
		ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳				640	801
		いわしのしょうがが		△いわしの生姜煮					
6	月	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ △ゆかり粉	18	16
		みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ		白菜 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		2.2	2.5
		ふくまめ		大豆					
		ごはん	米					628	818
7	火	ぎゅうにゅう		牛乳					
		しるみざかなのレモンフライ	油	△白身魚のレモンフライ				16	15
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油	糸かまぼこ		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ		
		おおこうなべ		豚肉 豆腐 のり		白菜 にんじん 大根 ねぎ	しょうゆ 塩 酒	2	2.2
8	水	ミニコッパン	△ミニコッパン					580	760
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		なかみなとやきそば	△中華めん 油	豚肉		にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	ソース オイスターソース 塩 こしょう	17	16
		だいこんとハムのサラダ	油 砂糖	ハム		大根 小松菜	塩 こしょう 酢	2.5	3.2
9	木	チョコプリン	△チョコプリン					2.5	3.2
		ごはん	米					621	806
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉		玉ねぎ にんじん 大根 テンゲン菜 ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	16	15
10	金	パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油	ハム		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 辛子	2.1	2.5
		ミルクパン	△ミルクパン					631	819
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		オムレツ		△オムレツ				18	17
11	土	パンネアラビアータ	パンネ オリーブ油	鶏ささみ水煮 チーズ		玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.6	3.2
		やさいスープ	じゃがいも	鶏肉		玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	2.6	3.2
		ごはん	米					626	804
		ぎゅうにゅう		牛乳					
12	日	カレーおでん	じゃがいも	ちくわ さつまあげ ウインナー うすら卵		玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃく	こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ	15	14
		しょうがあえ				キャベツ もやし にんじん 小松菜 しょうが	しょうゆ	1.8	2.1
		ぼんかん				ぼんかん			
		ぎゅうにくちらし	米 砂糖 油	牛肉 △細切り卵焼き		ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース	酢 しょうゆ みりん 塩	576	804
13	月	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ししゃものフリッター		△ししゃもフリッター				15	14
		いとかまぼこのおかがあえ		糸かまぼこ かつお節		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.9	2.5
		チョコチップパン	△チョコチップパン					620	846
14	火	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハンバーグトマトソース		△ハンバーグ		玉ねぎ トマト	ケチャップ ソース	17	16
		コーンサラダ	油			とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.5	3.1
		こんさいのチャウダー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳		にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんにく	塩 こしょう コンソメ	631	826
15	水	ごはん	米					631	826
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		なっとう		△納豆				15	14
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	牛肉		にんじん 玉ねぎ しらすたき しょうが にんにく	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん	1.9	2.3
16	木	からしあえ				キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 辛子	679	898
		ミニさつまいもパン	△ミニさつまいもパン						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	フランクフルト 牛乳 チーズ		にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	15	15
17	金	かいそうサラダ	油	海藻		キャベツ 大根 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.4	3.3
		いちごゼリー	△いちごゼリー					599	801
		かくチーズパン	△かくチーズパン						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
18	土	さけのムニエル	小麦粉 油	さけ		レモン果汁	こしょう	22	21
		ひじきのサラダ	油	ひじき ハム		大根 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.7	3.4
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブ油	鶏肉 大豆		にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	649	850
		ごはん	米						
19	日	ぎゅうにゅう		牛乳					
		きりぼしだいこんいりビビンバ	砂糖 油	牛肉		切干大根 にんにく	甜面醤 しょうゆ	15	15
		ナムル	ごま油	△炒りたまご		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.3	2.5
		トックスープ	△トック	ベーコン		ほうれん草 ねぎ えのきたけ にんじん 大根	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	613	802
20	月	コッパン	△コッパン						
		ブルーベリージャム	△ブルーベリージャム						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	△肉団子 白いんげん豆 牛乳		にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう	15	14
21	火	かんでんいりヘルシーサラダ	油	糸寒天 まぐろ油漬		大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.2	2.8
		こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ		にんじん しいたけ 切干大根 ごぼう	しょうゆ みりん	658	856
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さばのたつたあげ	油	△さば竜田揚げ				16	15
22	水	ごまあえ	ごま 砂糖			キャベツ 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ	1.7	1.9
		ごはん	米					612	818
		はっこうにゅう		△飲むヨーグルト					
		ピーンスカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	ソース カレールウ	14	13
23	木	こまつなサラダ	油	まぐろ油漬		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	1.8	2.2
		ごはん	米					676	867
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とりにくのうめふうみあげ	でんぷん 油	鶏肉		ねり梅	酒	16	15
24	金	おひたし	ごま			キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	2.4	2.7
		いばらきのおいしいやさいとうにゅうスープ	さつまいも	高野豆腐 豆乳 みそ		たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 とうもろこし		654	802
		こめパン	△米パン						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
25	土	チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 フランクフルト ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆		玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	17	17
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	チーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.3	2.7
		みかんゼリー	△みかんゼリー						
		ごはん	米						

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には△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・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。
 ※ 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、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。