



4月献立予定表



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)	お話し
		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			
10 水	ごもくごはん	米 油 三温糖	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	醤油 酒 みりん	611	830	●
	牛乳		牛乳					
	もうかみそフライ	パン粉 小麦粉 油	モウカゲメ みそ		醤油	26.7	34.8	
	ごまあえ	ごま 三温糖		キャベツ こまつな もやし にんじん	醤油	2.1	2.6	
11 木	きりこみコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	602	776	●
	牛乳		牛乳					
	フランクフルトケチャップあえ		フランクフルト		トマトケチャップ ウスターソース	24.6	29.7	
	コールスローサラダ	油		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	2.9	4.0	
	ポテトのスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー ほうれんそう	チキンガラスープ 醤油 食塩 こしょう			
12 金	ごはん	米				670	816	●
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのたれ 辛子	25.1	28.8	
	にくじゃが	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しょうが	酒 みりん 醤油	2.0	2.3	
	かおりづけ	ごま油 ごま	しおこんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	醤油 食塩			
15 月	むぎごはん	米 麦				744	942	●
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト フルーン	カレールー チキンガラスープ トマトケチャップ 中濃ソース	26.5	31.9	
	かいそうサラダ	油 三温糖	サラダチキン かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.2	3.1	
	おいわいゼリー	砂糖		いちごかじゅう クランベリーかじゅう				
16 火	こがたバターロール	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	スキムミルク		食塩	609	818	●
	牛乳		牛乳					
	なかみなとやきそば	中華麺(鶏卵含む) 油	ぶたにく	もやし たまねぎ キャベツ にんじん 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	25.3	31.9	
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん にんにく しょうが	醤油 みりん	2.4	3.3	
17 水	あかまいごはん	米 赤米				621	779	●
	牛乳		牛乳					
	さわらのてりやき	砂糖	さわら		醤油 みりん	29.8	35.9	
	ひじきのにも	油 三温糖	ひじき さつまあげ こんにゃく だいず	キャベツ にんじん	醤油 みりん	1.8	2.1	
18 木	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	614	814	●
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	食塩 デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	25.2	31.5	
	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	3.0	4.0	
19 金	マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	チキンガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子			
	ごはん	米				616	783	
	牛乳		牛乳					
	えびしゅうまい	砂糖 小麦粉 てん粉 豚脂	たらのずりみ えび だいず	たまねぎ しょうが	チキンブイヨン 食塩	22.8	28.1	
	はるさめのカラフルいため	はるさめ 油 三温糖 ごま	ぶたにく	にんにく たけのこ 黄ピーマン ピーマン にんじん きくらげ	酢 醤油 食塩 こしょう 豆板醤	2.1	2.6	
22 月	わかめスープ	ごま油	とうふ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう			
	ごはん	米				661	816	
	牛乳		牛乳					
	とうふのちゅうかに	油 三温糖 ごま油 てん粉	とうふ ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ	チキンガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	27.4	32.4	
23 火	ハンサンスー	はるさめ ごま ごま油 三温糖		キャベツ もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	2.7	3.2	
	キャロットパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	にんじん	食塩	594	769	
	牛乳		牛乳					
	こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 こしょう	24.9	30.4	
24 水	こんにゃくサラダ	油 三温糖	かまぼこ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.7	3.6	
	ごはん	米				657	804	
	牛乳		牛乳					
	ささかまのいそべあげ	油 小麦粉	ささかま あおりの			22.8	27.3	
25 木	きんぴら	油 三温糖	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん 一味唐辛子	2.5	3.1	
	おくずかけ	そうめん じゃがいも 白玉ふでん粉	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれんそう	かつおだし 醤油 酒 食塩			
	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	606	809	
	牛乳		牛乳					
26 金	さけのムニエル	小麦粉 油	さけ	レモンかじゅう	食塩 こしょう	28.4	35.8	
	だいこんサラダ	油	ハム	だいこん きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	3.1	4.0	
	トマトとたまごのスープ	スパゲティ	鶏卵	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ トマト	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう			
	ごはん	米				649	804	
26 金	牛乳		牛乳					
	とりにくのねぎソース	てん粉 油 三温糖	とりにく	ねぎ しょうが	酢 醤油 酒	26.3	31.1	
	いそかあえ		のり	もやし きゃべつ こまつな	醤油			
	はるやさいのみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	きゃべつ たまねぎ たけのこ にんじん	かつおだし	2.3	2.7	

※ 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。