

4月献立予定表

那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 おはし 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 水	オムライス	米 バター 油 でん粉 砂糖	とりにく 鶏卵 乳	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	639
	牛乳		牛乳			
	こまつなサラダ	油 ごま	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	19.0
	さんしょくゼリー (小のみ)	砂糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	もも果汁 りんご果汁		2.2
9 木	セサミパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	613
	牛乳		牛乳			
	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ		食塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	25.8
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん	
10 金	マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	だいこん にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	ガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	3.0
	ごはん 牛乳	米	牛乳			670
	なっとう		納豆		納豆のタレ 辛子	
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき しょうが きくらげ	豆板醤 コチュジャン 醤油 みりん	26.3
13 月	たまごいりおひたし	油 砂糖 でん粉	鶏卵 かつお節	もやし こまつな にんじん	醤油 みりん 食塩	
	さんしょくゼリー (幼のみ)	砂糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	もも果汁 りんご果汁		2.2
	ごはん	米				613
	牛乳		牛乳			
14 火	いかにのピリからやき	砂糖 水あめ ごま油 でん粉	いか	にんにく りんご果汁 たまねぎ にんじん レモン果汁	醤油 香辛料	27.4
	なのはなのごまあえ	ごま 三温糖		なのはな キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油	
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく 豆腐 油あげ みそ	だいこん にんじん ねぎ こぼろ こまつな こんにゃく	かつおだし	1.8
	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		ココア 食塩	633
15 水	牛乳		牛乳			
	さけのムニエル	小麦粉 油	さけ	レモン果汁	食塩 こしょう	32.2
	コールスローサラダ	油 マヨネーズ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	酢 食塩 こしょう	
	とりだんごのスープ	春雨	ミートボール 大豆	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	3.7
16 木	ごはん	米				701
	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	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ	22.9
	かいそうサラダ	油 三温糖 ごま	海そう かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	
17 金	おいわいゼリー	砂糖 油 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご いちご果汁		2.4
	スパゲッティボリタン	スパゲティ 油	ウインナー チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	ガラスープ ケチャップ トマトフォンデュ マリナスソース 中濃ソース 食塩 こしょう	620
	牛乳		牛乳			
	だいこんサラダ	油	サラダチキン	だいこん こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	25.8
20 月	たまごドーナツ	小麦粉 砂糖 でん粉 油	鶏卵 スキムミルク		食塩 ベーキングパウダー	2.0
	ごはん	米				676
	牛乳		牛乳			
	マーボー豆腐	油 ごま油 でん粉 三温糖	豆腐 ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ いら たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 オイスターソース コチュジャン 醤油 酒	27.3
21 火	パンサンスー	春雨 ごま ごま油 油 三温糖	ハム	もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	2.0
	たけのこごはん	米 油 三温糖	とりにく 油あげ	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう グリンピース	酒 みりん 醤油	625
	牛乳		牛乳			
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも		食塩 こしょう	25.2
22 水	ツナのすじょうゆあえ	ごま 三温糖	まぐろ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩	2.1
	ホットドック (コッパン・フランクフルト)	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク フランクフルト		食塩 ケチャップ ウスターソース	667
	牛乳		牛乳			
	キャベツのレモンドレッシングサラダ	油 三温糖	サラダチキン	キャベツ にんじん レモン果汁	食塩 酢	26.0
23 木	クラムチャウダー	じゃがいも 油 薄力粉 バター	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	食塩 こしょう ガラスープ 白ワイン	3.0
	ごはん	米				608
	牛乳		牛乳			
	ぶたにくのしょうがいため	油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	25.4
24 金	からしあえ			キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	
	みだくさんじる	じゃがいも	豆腐 油あげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	1.7
	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	612
	牛乳		牛乳			
27 月	チリピーズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ にんにく パセリ トマト	赤ワイン ケチャップ トマトフォンデュ ガラスープ 食塩 こしょう チリパウダー	25.0
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま	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	2.8
	ごはん	米				709
	牛乳		牛乳			
28 火	ハンバーグわふうソース	三温糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	醤油 みりん 食塩 こしょう	28.2
	もやしサラダ	三温糖 油		もやし こまつな にんじん	酢 醤油 食塩	
	さんまのつみれじる	小麦粉	さんま 豆腐 みそ	しょうが だいこん にんじん ねぎ	酒 かつおだし	2.7
	ごはん	米				658
29 水	牛乳		牛乳			
	とりにくのたつたあげ	でん粉 油	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒	26.8
	きりぼしだいこんのサラダ	油 三温糖 ごま油	かまぼこ	きりぼしだいこん こまつな にんじん きゅうり	醤油 酢	
	はるやさいのみそじる	じゃがいも	厚揚げ みそ	たまねぎ キャベツ なのはな	かつおだし	2.0
30 水	かちチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	チーズ スキムミルク		食塩	641
	牛乳		牛乳			
	あじナゲット	油 でん粉 砂糖 小麦粉	あじ たい たら 大豆	たまねぎ	醤油 かつおエキス 食塩	24.8
	ポパイサラダ	ごま油 ごま 三温糖	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう	
31 水	やさいのスープに	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな セロリー	ガラスープ 食塩 こしょう	3.0
	ごはん	米				695
	牛乳		牛乳			
	ぎょうざ	小麦粉 油 ごま油 でん粉 米粉 砂糖	とりにく ぶたにく 大豆	キャベツ たまねぎ いら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	23.0
31 水	はるさめのカラフルいため	春雨 油 ごま 三温糖	ぶたにく	たけのこ にんじん ピーマン 黄ピーマン きくらげ にんにく	醤油 酢 食塩 こしょう 豆板醤	
	ちゅうかふうコーンスープ	ごま油 でん粉	鶏卵 ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 ガラスープ 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	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(🐟)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。