



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				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 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		
8	金	ごはん	米				638	●
		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	とうふ ぶた肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース		
		ハンサンスー	はるさめ 油 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	にんじん こまつな キャベツ もやし	酢 しょうゆ 洋辛子		
11	月	チキンライス	米 バター	とり肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	661	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみぎかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				
		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 塩 こしょう		
12	火	まるパン	◇丸パン				651	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ	トマト	◇デミグラスソース ソース ワイン		
		コールスローサラダ	油 ノンエッグマヨネーズ	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		
イタリアンスープ	スパゲティ パン粉	とり肉 ベーコン 鶏卵	にんじん 玉ねぎ こまつな	酒 チキンガラスープ 塩 こしょう				
13	水	ごはん	米				622	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ブルコギ	ごま油 砂糖 ごま でん粉	ぶた肉	玉ねぎ もやし にんじん にら にんにく	コチュジャン みりん しょうゆ		
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	ベーコン うずら卵	にんじん こまつな 長ねぎ 干しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
14	木	はちみつパン	◇はちみつパン				599	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう		
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
15	金	ごはん					639	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		もうかフライ	油	◇もうかフライ				
		ごしきあえ	ごま 砂糖	◇細切り卵焼き	こまつな にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢		
おいおいすましじる	ふ	とり肉 豆腐 なた	にんじん えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし				
18	月	ごはん	米				617	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレーパウダー ウスターソース ◇チャツネ		
		わかめサラダ	油	わかめ まぐろ水煮	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
19	火	はるキャベツのスパゲティ	スパゲティ 油 バター	とり肉 チーズ ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	663	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロック	油	◇ポークコロック				
		だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
いちごゼリー	◇いちごゼリー							
20	水	ごはん	米				652	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		◇さば一塩				
		きんぴら	油 砂糖 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		
はるやさいのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ さやえんどう	かつおだし				
21	木	くろパン	◇黒パン				611	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とり肉のマーマレードやき	◇マーマレード	とり肉		しょうゆ 酒		
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 こしょう		
まめとぼてとのミルクスープ	じゃがいも 油 米粉	ウインナー 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう				
22	金	ごはん	米				616	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにやく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		
		からしあえ		ハム	こまつな にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 洋辛子粉		
25	月	ごはん	米				657	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かつおとじゃがいものやくみソース	じゃがいも 油 砂糖	◇かつおでん粉付き	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢		
		こんぶあえ		塩昆布	こまつな にんじん キャベツ	塩		
なまあげのみそじる		生揚げ みそ	にんじん 大根 もやし えのきたけ 玉ねぎ	かつおだし				
26	火	ココアあげパン	◇ココアパン 油 ◇ミルクココア				620	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ピリからチキンサラダ	ごま 油 砂糖	鶏ささみ水煮 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
		ワントンスープ	◇ワントン ごま油	ぶた肉	にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ ほうれん草	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト						
27	水	たけのこごはん	米 砂糖	とり肉 油揚げ	たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース	酒 みりん しょうゆ	609	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼きたまご				
		いとかまぼこのときあえ	砂糖 油	糸かまぼこ かつお節	キャベツ きゅうり こまつな	酢 しょうゆ		
28	木	ミルクパン	◇ミルクパン				588	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン こしょう ソース コンソメ		
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ にんじん こまつな	酢 しょうゆ こしょう		

※ 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、ウインナーは乳・卵抜き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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。