

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			
1 水	ごはん	米				640	●	
	牛乳		牛乳			15		
	とうふハンバーグ	砂糖 油	◇豆腐ハンバーグ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん			
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子粉	2.4		
2 木	みだくさんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 ねぎ	かつおだし	605		
	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム						
	牛乳		牛乳					
	タンダーリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく トマト	食塩 こしょう カレー粉 ソース			20
	マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし にんじん	酢 食塩 こしょう			2.3
3 金	マゼドアンソープ	じゃがいも オリーブ油	ハム	大根 にんじん たまねぎ 小松菜	ガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	623	●	
	ごもくちらしすし	米 砂糖	油揚げ ◇錦糸卵	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ たけのこ 小松菜	酢 しょうゆ みりん			
	牛乳		牛乳					
	さばのバイタ焼き		◇さばのバイタ焼き					
6 月	そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	食塩 しょうゆ	14	●	
	ひなまつりゼリー	◇ももゼリー				2.0		
	ごはん	米				681		
	牛乳		牛乳					
7 火	さわらのてりやき		◇鯖照り焼き			24	●	
	にらともやしのあえもの	ごま ごま油		もやし にら にんじん 大根	しょうゆ	2.0		
	こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん			
8 水	ココアあげパン	◇コッペパン ミルクココア 油				589		
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 食塩 こしょう			15
	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん ねぎ もやし チンゲン菜 えのきだけ	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう			2.3
9 木	いよかんゼリー	◇いよかんゼリー				653	●	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご					
10 金	ちんげんさいのすじょうゆあえ			チンゲン菜 にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	687	●	
	なまあげのそぼろ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ ヤーコン しょうが グリンピース	酒 しょうゆ みりん			
	チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし グリンピース	食塩 こしょう コンソメ			
	牛乳		牛乳					
11 土	しろみさかなのフリッター		◇白身魚フリッター			687	●	
	ゆでやさいのマリネ	オリーブ油 砂糖		ブロッコリー ロマネスコカリフラワー きゅうり 赤ピーマン にんじん	酢 食塩 こしょう			
	かたぬきチーズ		チーズ					
	ごはん	米						
12 日	牛乳		牛乳			605		
	ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉 乳	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト	ワイン カレールウ ソース ◇チャツネ			
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 食塩 こしょう しょうゆ			
13 月	ごはん	米				624	●	
	牛乳		牛乳					
	ふたにくのしょうがいため	砂糖 油 でん粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	おひだし			キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ			
14 火	みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし	2.2	●	
	くろパン	◇黒パン						
	牛乳		牛乳					
	とうにゅうシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 油	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 粉チーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ とうもろこし パセリ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう			
15 水	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	2.5	●	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	さばのみそに		◇さば味噌煮					
16 木	なのはなあえ	油 砂糖 ごま油	サラダチキン	菜の花 にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 洋辛子粉 酢	599	●	
	ひじきいりたまごスープ	でん粉	ベーコン ひじき 鶏卵	たまねぎ チンゲン菜 にんじん えのきだけ	ガラスープ 食塩 しょうゆ			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	鶏肉 フランクフルト ゼラチン	にんじん ピーマン たまねぎ エリンギ にんにく トマト	クチャップ ソース ガラスープ ワイン 食塩 こしょう			
	牛乳		牛乳					
17 金	メンチカツ	油	◇メンチカツ			18		
	こまつなサラダ	油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう			
	おいおいデザート(幼のみ)	◇いちごクレープ						
	ごはん	米						
18 土	牛乳		牛乳			705	●	
	マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース			
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 食塩 こしょう			
	おいおいデザート(小のみ)	◇いちごクレープ						
19 日	ごはん	米				613	●	
	牛乳		牛乳					
	マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース			
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 食塩 こしょう			
20 月	ごはん	米				641	●	
	牛乳		牛乳					
	さけフライ	油	◇サケフライ					
	ごまあえ	ごま 練りごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ			
21 火	だいこんのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 ねぎ はくさい にんじん えのきだけ	かつおだし	1.9	●	
	コッペパン 牛乳	◇コッペパン	牛乳					
	フランクフルトトマトソース	砂糖 油	フランクフルト	たまねぎ トマト	ソース			
	こふさいも	じゃがいも			食塩 こしょう			
22 水	やさいスープ		鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	ガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	630	●	
	ヨーグルト		◇ヨーグルト					
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
23 木	さけフライ	油	◇サケフライ			16	●	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	さけフライ	油	◇サケフライ					

※ 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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。