



# 4月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	
		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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	
7 金	ごはん	米					786	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	入学式		15
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし			1.9
10 月	ごはん	米				603	15 入学式	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	16		
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし	1.7		
11 火	しょくパン いちごジャム	◇食パン ◇いちごジャム				583	758	
	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 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	16	15	
	こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.3	3	
12 水	チキンライス	米 バター	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	602	781	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	オムレツ	◇オムレツ				18	17	
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	2.2	2.4	
13 木	くろパン	◇黒パン				608	802	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	しろみぎかなのフライ	油	◇ほきフライ			16	15	
	こまつなサラダ	油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.3	3.0	
14 金	ごはん	米				633	818	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールー ソース	15	14	
	かんていりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.2	
17 月	ごはん	米				618	801	
	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 チンゲンサイ 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	15	14	
	パンサンズー	春雨 油 砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし	1.7	2.1	
18 火	ミルクパン	◇ミルクパン				601	805	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	17	16	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん	1.9	2.7	
19 水	ごはん	米				624	811	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	あつやきたまご		◇厚焼き玉子			15	14	
	きんぴら	油 砂糖		ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	1.9	2.2	
20 木	はるキャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ セラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	629	718	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	コロケ	◇野菜コロケ 油				18	18	
	もやしサラダ	油		もやし にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.1	2.7	
21 金	ごはん	米				604	791	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	わふうハンバーグ	砂糖	◇ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん	17	15	
	おひたし			もやし キャベツ にんじん	しょうゆ	2.3	2.6	
24 月	ごはん	米				604	784	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	おやこに	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん	16	15	
	しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	1.8	2.0	
25 火	はちみつパン	◇はちみつパン				616	817	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	とりにくのこうそうやき	パン粉 油	鶏肉		◇香草ミックス	19	18	
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩 こしょう	2.2	3.0	
26 水	たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ 枝豆	酒 みりん しょうゆ	584	802	
	ぎゅうにゅう		牛乳			23.3	15	
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			2.0	2.4	
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ			
27 木	コッペパン	◇コッペパン				647	834	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ぶたにくのブラウンシチュー	じゃがいも 油 バター	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく トマト	◇野菜ミックス コンソメ しょうゆ ソース こしょう	16	16	
	きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ 辛子粉	3.0	3.8	
28 金	ごはん	米				602	803	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	シュウマイ	◇シュウマイ				14	13	
	わかめサラダ	油	わかめ 鶏ささみ油漬	キャベツ チンゲンサイ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.1	2.6	

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品アレルギー対応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。