



# 1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	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
7	水	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ ひじきの炒め煮 高野豆腐のみぞけ					米			792 33.7 2.2		
			牛乳									
		△めばるの竜田揚げ					油					
		ひじきの炒め煮	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ			
8	木	高野豆腐のみぞけ コッペパン チョコクリーム 牛乳 白菜のクリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ				803 31.3 2.9		
							△コッペパン	△チョコクリーム				
		牛乳										
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう			
9	金	ガーリックドレッシングサラダ ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ 手作りりんごかけ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	813 36.7 2.3		
							米					
		牛乳										
		肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒			
13	火	からしあえ 手作りりんごかけ ミルクパン 牛乳 白身魚フライ レモンドレッシングサラダ たまごスープ	かつお節	ちりめんじやこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	805 34.1 3.1		
							△ミルクパン					
		牛乳										
		白身魚フライ	△白身魚フライ		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう			
14	水	レモンドレッシングサラダ たまごスープ ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごま昆布あえ	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・えのきだけ	でんぶん		コンソメ・塩	845 32.6 2.1		
							米					
		牛乳										
		納豆										
15	木	ごま昆布あえ ミートソースパゲッティ ミニロールパン 牛乳 コロッケ キャベツとハムのサラダ	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん	844 33.0 2.8		
							こんにゃく・でんぶん					
		塩昆布		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩				
		豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	△スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース				
16	金	ミートソースパゲッティ ミニロールパン 牛乳 コロッケ キャベツとハムのサラダ チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ	牛乳				△ロールパン			837 30.3 2.7		
		トマトオムレツ					△野菜コロッケ	油				
		マカロニサラダ	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ	油	酢・塩・こしょう				
19	月	チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ ごはん 牛乳 さんま生姜煮 たくあんあえ 豚汁	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	807 30.3 2.5		
			フランクフルト			とうもろこし						
		牛乳										
		△トマトオムレツ										
20	火	まぐろ水煮 はちみつパン 牛乳 ポークピーンズ こんにゃくサラダ ほんかん	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり・△たくあん				809 33.1 2.8		
		牛乳										
		△さんま生姜煮										
21	水	たくあんあえ 豚汁 ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ にらともやしのあえ物 けんちん汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜	じやがいも・こんにゃく	油		803 33.2 2.4		
		牛乳										
		さばのみぞれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん			
22	木	にらともやしのあえ物 けんちん汁 小松菜とチーズのサラダ ドーナツ ごはん 牛乳 ジエノベーゼスパゲッティ 牛乳	にら・にんじん			もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	807 30.3 2.6		
			油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・塩			
		豚肉・大豆	寒天		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	△スパゲッティ	オリーブ油 △バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン			
		チーズ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう			
23	金	春雨サラダ ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 白菜と厚揚げの中華煮 春雨サラダ	豚肉・厚揚げ		にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ	砂糖・でんぶん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース	861 29.3 2.2		
						しょうが・にんにく						
		白菜		にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油		酢・しょうゆ・塩・こしょう			
		牛乳										
26	月	ごはん 烹きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬 すいとん汁	のり				米			807 37.3 2.3		
			牛乳									
		鮭一塩										
		小松菜・にんじん	白菜				ごま	塩・しょうゆ				
27	火	鶏肉・油揚げ	にんじん	大根・長ねぎ		小麦粉・白玉粉 さといも		みりん・酒・しょうゆ		819 33.1 2.8		
		きな粉					△コッペパン・砂糖	油				
		牛乳										
28	水	まぐろ水煮 牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 五色あえ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう			780 32.6 2.4		
			豚肉	にんじん・チングンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	△ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
		ヨーグルト										
		牛ごぼうごはん	牛乳									
29	木	牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 五色あえ 黒パン 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース ベンソソテー	牛乳				△黒パン			862 33.5 2.4		
		△ハンバーグ										
		バセリ										
30	金	さつまいもと小松菜のミネストローネ ごはん 牛乳 むかしのカレー	鶏肉	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・セロリ	さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		877 29.7 2.3		
		牛乳										
		△フルーツゼリー										

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間

\* 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。  
\* 原料配合表の確認が必要な食品には△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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。