



2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 小学校（中） エネルギー （k cal） たんぱく質 （g） 食塩相当量 （g）
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる			
			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		
2	月	ごはん					米			795 31.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮							
		ささみとひじきのしょうがあえ	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ	
		けんちん汁	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
3	火	福豆	大豆							804 31.7 2.6
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう	
		豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
4	水	いちご				いちご				829 30.6 2.2
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		大豆・みそ	大豆・みそ			しいたけ・しょうが・にんにく				
5	木	ハンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	833 33.2 2.4
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き							
		れんこん金平	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
6	金	茗わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油		805 32.2 2.2
		ソフトめん					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽんスープ	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩	
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
9	月	中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	825 35.1 2.6
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		油麩の卵とじ煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しらたき・砂糖		しょうゆ	
10	火	納豆	◇納豆							848 27.9 2.2
		ツナピラフ	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト				ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	
		マスタードドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン		オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	
12	木	チョコプリン					◇チョコプリン			801 30.7 2.7
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう	
13	金	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	822 31.0 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		かつおフライ	◇かつおフライ					油		
		わかめの柚子おひたし		わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず（果汁）	砂糖		しょうゆ	
16	月	鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			815 31.7 2.5
			豆腐・みそ				こんにゃく			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒	
17	火	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			806 30.3 3.5
		しらすのチーズトースト		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	
		牛乳		牛乳						
		ポトフ	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		フルーツボンチ				パインアップル（缶） 黄桃（缶）	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー			
18	水	ごはん					米			801 32.4 2.2
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		せんべい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい		みりん・しょうゆ・酒	
19	木	ミルクパン					◇ミルクパン			819 32.2 3.2
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン（果汁）	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
20	金	ごはん					米			805 29.6 2.4
		牛乳		牛乳						
		湊のいかカレー	ベーコン・いか		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
24	火	米パン					◇米パン			806 36.6 2.7
		牛乳		牛乳						
		チリピーンズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	
		大豆・◇ミックスピーンズ	大豆・◇ミックスピーンズ						ソース・チリパウダー	
		ガーリックドレッシングサラダ	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	
25	水	ヨーグルト		ヨーグルト						826 31.3 2.4
		キムタクごはん	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		さつまいも入り	まぐろ油漬		小松菜	キャベツ・ソテーオニオン	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
26	木	オニオンドレッシングサラダ			にんじん	にんにく				820 37.1 2.6
		野菜たっぷり	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ	玉ねぎ・黄パプリカ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ	
		ペペロンチーノ			ブロッコリー	エリンギ・にんにく			こしょう・一味唐辛子・塩	
		牛乳		牛乳						
		たらのレモンフライ	◇たらのレモンフライ					油		
27	金	豆マヨサラダ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	842 34.0 2.2
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	
27	金	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう	842 34.0 2.2
		トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・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。 ※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。