



## 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						栄養価 小学校（中） 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のとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 ささみとひじきのしょうがえ けんちん汁 福豆	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	牛乳	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	795 31.5 1.9	
							米			
		△いわしのごまみそ煮								
		△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		
		△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	△大豆								
		△はちみつパン				△はちみつパン			804 31.7 2.6	
		牛乳	牛乳							
		△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 鶏ささみ水煮	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							
		△豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油・ごま油	豆板醤・甜麵醤・しょうゆ		
		△パンサンスー	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		
5	木	△ごはん				米			833 33.2 2.4	
		牛乳	牛乳							
		△さばはカレー焼き								
		△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		
		△茎わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	大根・長ねぎ	じゃがいも	油			
6	金	△ソフトめん				△ソフトめん			805 32.2 2.2	
		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	でんぶん	ごま油	△豚骨白湯・酒・中華だし・塩		
		△焼きぎょうざ	△ぎょうざ							
		△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		
9	月	△ごはん				米			825 35.1 2.6	
		牛乳	牛乳							
		△油麸の卵とじ煮	鶏肉・鶏卵	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	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			しょうゆ		
		△納豆	△納豆							
10	火	△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	848 27.9 2.2	
		牛乳	牛乳							
		△ハンバーグトマトソース	△ハンバーグ	トマト						
		△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	ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう		
		△チョコプリン				△チョコプリン		酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう		
12	木	△黒パン				△黒パン			801 30.7 2.7	
		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	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	大根・長ねぎ	油	酢・塩・こしょう		
		△ジュリエンヌスープ	ペーコン	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう		
13	金	△ごはん				米			822 31.0 2.1	
		牛乳	牛乳							
		△かつおフライ	△かつおフライ	わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず（果汁）	砂糖	しょうゆ		
		△わかめの柚子おひたし		△鶏肉だんご 豆腐・みそ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
		△鶏団子のみそ汁								
16	月	△ごはん				米			815 31.7 2.5	
		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・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒		
		△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				
		△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	
17	火	牛乳	牛乳						806 30.3 3.5	
		△ホトフ	△肉だんご	にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
		△フルーツポンチ			パインアップル（缶） 黄桃（缶）	△豆乳ゼリー △みかんゼリー				
		△ごはん				米				
		△牛乳	△牛乳							
18	水	△あじフライ	△あじフライ				油		801 32.4 2.2	
		△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		
		△ミルクパン				△ミルクパン				
		△牛乳	△牛乳							
19	木	△オムレツ	△オムレツ						819 32.2 3.2	
		△シーザーサラダ	△ペーパン	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		
		△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		
		△ごはん				米				
		△牛乳	△牛乳							
20	金	△漬のいかカレー	△ペーパン・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	805 29.6 2.4	
		△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		
		△ヨーグルト								
		△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							
24	火	△チリビーンズ	△豚肉・フランクフルト △大豆・△ミックスビーンズ	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 ソース・チリパウダー	806 36.6 2.7	
		△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		
		△ヨーグルト	△ヨーグルト							
		△ごはん				△ごはん				
		△牛乳	△牛乳							
25	水	△ししゃもフライ	△ししゃもフライ				油		826 31.3 2.4	
		△さつまいも入り △オニオントレッシングサラダ	△まぐろ油漬	小松菜 にんじん	キャベツ・ソテーオニオン にんにく	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん		
		△野菜たっぷり △ペペロンチーノ	△ペーパン・鶏肉	△セーク	△玉ねぎ・△ハーブリカ △ブロッコリー	△スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩		
		△たらのレモンフライ	△たらのレモンフライ							
		△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		
27	金	△ミニロールパン				△ロールパン			820 37.1 2.6	
		△ごはん				米				
		△牛乳	△牛乳							
		△ヤンニヨムチキン	△鶏肉		にんにく	△でんぶん・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		
		△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		
		△トックスープ	△ペーパン	△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	842 34.0 2.2	