

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)	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる	(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						
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質		おもにカロテン			おもにビタミンC
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	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
7	水	ミルクパン	◇ミルクパン							604 27.3 2.4	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しろみざかなフライ		油	◇白身魚フライ						
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう		
たまごスープ	でんぷん		鶏肉・鶏卵			玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	コンソメ・塩				
8	木	ごはん	米							628 30.6 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくどうふ	しらたき・砂糖	油	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しょうゆ・みりん・酒		
		からしあえ				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし			
てづくりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ			しょうゆ・酒				
9	金	ごはん	米							631 25.5 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さんまのしょうがに			◇さんま生姜煮						
		たくあんあえ				にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん	塩			
とんじる	じゃがいも・こんにゃく	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜					
13	火	ごはん	米							622 27.6 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
		にらともやしのあえもの		ごま・ごま油			にら・にんじん	もやし	しょうゆ		
けんちんじる	さといも・こんにゃく	油	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ・酒・塩				
14	水	ジェノバセサバグッティ	スパグッティ	オリーブ油	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	691 25.3 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こまつなとチーズのサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油							
15	木	チキンピラフ	米	油・バター	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	塩・こしょう・コンソメ	643 24.7 2.1	
		ぎゅうにゅう			フランクフルト			とうもろこし			
		トマトオムレツ			◇トマトオムレツ	牛乳					
		マカロニサラダ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
16	金	ピタパン	◇ピタパン							637 28.9 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンカツ		油	◇チキンカツ						
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう		
なかみなとやきそば	◇中華めん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	ソース・オイスターソース・こしょう				
19	月	ごはん	米							664 27.9 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		なっとう			◇納豆						
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん		
ごまこんぶあえ	こんにゃく・でんぷん		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩			
20	火	ごはん	米							613 27.8 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ						
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ		
こうやどうふのみそじる			高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ					
21	水	はちみつパン	◇はちみつパン							617 26.4 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・ケチャップ・こしょう		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	ソース・コンソメ		
ぼんかん						ぼんかん	酢・しょうゆ・塩				
22	木	ごはん	米							683 25.1 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ほうぎょうざ			◇棒ぎょうざ						
		はくさいとあつあけのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油	豚肉・厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース		
はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう				
23	金	きなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉					639 27.1 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		ワントンスープ	◇ワントン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
ヨーグルト				ヨーグルト							
26	月	ごはん やきのり	米			のり				626 31.2 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さけのしおやき			鮭一塩						
		そくせきづけ		ごま			小松菜・にんじん	白菜	塩・しょうゆ		
すいとんじる	小麦粉・白玉粉		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	みりん・酒・しょうゆ				
27	火	ぎゅうごぼうごはん	米・砂糖	油	牛肉・油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	584 26.2 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃものからあげ		油		◇ししゃもから揚げ					
		ごしきあえ	砂糖	ごま	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		
28	水	ミートソーススパグッティ	スパグッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩	636 26.8 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳			こしょう・ソース		
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
		キャベツとハムのサラダ		油	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう		
29	木	ごはん	米							688 24.8 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		むかしのカレー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう		
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ		
きゅうしょくしゅうかんゼリー	◇フルーツゼリー										
30	金	くろパン	◇黒パン							654 27.0 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
		パンネソテー	ペンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう		
さつまいもとこまつなの ミネストローネ	さつまいも	油	鶏肉		にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう				

↑  
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。

※ パン、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。



# 1月 献立予定表



ひたちなか市 中学校  
Aブロック

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 (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		
7	水	ミルクパン					◇ミルクパン			805 34.1 3.1
		牛乳		牛乳						
		白身魚フライ	◇白身魚フライ				油			
		レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油		
		たまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきたけ	でんぷん			
8	木	ごはん					米			813 36.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきたけ	しらたき・砂糖	油		
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				
		手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま		
9	金	ごはん					米			807 30.3 2.5
		牛乳		牛乳						
		さんまの生姜煮	◇さんま生姜煮							
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん				
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく	油		
13	火	ごはん					米			803 33.2 2.4
		牛乳		牛乳						
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖			
		にらともやしのあえ物			にら・にんじん	もやし		ごま・ごま油		
		けんちん汁	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		
14	水	ジェノバゼスパゲッティ	鶏肉 ウインナー	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	807 30.3 2.6
		牛乳		牛乳						
		小松菜とチーズのサラダ		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	
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
15	木	チキンピラフ	鶏肉 フランクフルト		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	837 30.3 2.7
		牛乳		牛乳						
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
16	金	ピタパン					◇ピタパン			804 36.3 2.9
		牛乳		牛乳						
		チキンカツ	◇チキンカツ					油		
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		那珂湊焼きそば	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう	
19	月	ごはん					米			845 32.6 2.1
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		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	
20	火	ごはん					米			792 33.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					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	
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ				
21	水	はちみつパン					◇はちみつパン			809 33.1 2.8
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	
		ぼんかん				ぼんかん				
22	木	ごはん					米			861 29.3 2.2
		牛乳		牛乳						
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース	
		春雨サラダ			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	
23	金	きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		819 33.1 2.8
		牛乳		牛乳						
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇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		ヨーグルト						
26	月	ごはん 焼きのり		のり			米			807 37.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		さけの塩焼き	鮭一塩							
		即席漬			小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ	
		すいとん汁	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	
27	火	牛ごぼうごはん	牛肉・油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	780 32.6 2.4
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油		
		五色あえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	
			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	
28	水	ミートソーススパゲッティ								844 33.0 2.8
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
29	木	ごはん					米			877 29.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		むかしのカレー	豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
		給食週間ゼリー					◇フルーツゼリー			
30	金	黒パン					◇黒パン			862 33.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
		パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	塩・こしょう	
		さつまいもと小松菜の ミネストローネ	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	

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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。