



1月 献立予定表

ひたちなか市

小学校

Aブロック

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)	
			(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		
7	水	ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		しづみざかなフライ		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	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	
8	木	たまごスープ	でんぶん		鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	コンソメ・塩	
		ごはん	米							
		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	
9	金	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	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
13	火	さんまのじょうがに			◇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		
		ごはん	米							
14	水	ぎゅうにゅう			牛乳					
		さばのみぞれかけ	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	
15	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	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	
		ぎゅうにゅう		△バジルソース	ワイン					
		こまつなとチーズのサラダ		油		牛乳				
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	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	
16	金	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	
		ぎゅうにゅう			フランクフルト			どうもろこし		
		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	
19	月	ピタパン	◇ピタパン							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		チキンカツ		油	◇チキンカツ					
		プロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			プロッコリー	とうもろこし	酢・塩・こしょう	
20	火	なかみなどやきそば	◇中華めん	油	豚肉		にんじん・ビーマン	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	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		なっとう			◇納豆					
21	水	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		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
22	木	めばるのたつたあげ		油	◇めばるのたつたあげ					
		ひじきのいたために	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しる			高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ		
		はちみつパン	◇はちみつパン							
23	金	ぎゅうにゅう			牛乳					
		ポークリーンズ	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・こしょうソース・コンソメ	
		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	酢・しょうゆ・塩	
		ほんかん						ほんかん		
24	木	ごはん	米							
		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・でんぶん	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	中華だし・しょうゆ・酒	
25	金	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	オイスターソース	
		きなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉					
		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	
26	月	ワンタンスープ	◇ワンタン	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				
		ごはん やきのり	米		のり					
		ぎゅうにゅう			牛乳					
27	火	さけのしおやき			鮭一塩					
		そくせきつけ		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	
		ぎゅうごぼうごはん	米・砂糖	油	牛肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	
28	水	ひじきのいたために			大豆					
		しじまのからあげ			牛乳					
		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	
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	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	
29	木	ぎゅうにゅう			牛乳					
		むかしのカレー	じゃがいも	油・バター	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	こしょう・ソース	
		かいそうサラダ		小麦粉				玉ねぎ・グリーンピース	ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう	
		きゅうしょくしゅうかんゼリー								
30	金	ぐろパン	◇黒パン							
		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					
		パンソティー	パン	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ワイン・しょうゆ・粒マスター	
		さつまいもとこまつのミネストローネ	さつまいも	油	鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ	
							トマト		塩・こしょう	

全國学校給食週間

* 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、ワイン、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。

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						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		
7 水	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	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	調味料他 ◇ミルクパン 油 塩・こしょう コンソメ・塩 米	
	ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ 手作りぶりかけ	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油		
	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 たくあんあえ 豚汁	◇さんま生姜煮	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり・ぐたくあん	しらたき・砂糖	油		
	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ にらともやしのあえ物 けんちん汁	さば・みそ	牛乳	にら・にんじん	もやし	ごま	しょうゆ		
	ごはん 牛乳 小松菜とチーズのサラダ ドーナツ	油揚げ・豆腐	チーズ	にんじん	長ねぎ・白菜	しゃがいも・こんにゃく	油		
8 木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 小松菜とチーズのサラダ ドーナツ	鶏肉 ワインナー	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	コソメ・こしょう・ワイン しょうゆ・酒・みりん ごま・ごま油 しょうゆ	
	チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ	フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター		
	ビタパン 牛乳 チキンカツ プロッコリーとコーンのサラダ	◇チキンカツ	牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油		
	那珂漬焼きそば	豚肉	まぐろ水煮	にんじん・ビーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油		
9 金	ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごま昆布あえ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが	◇中華めん	油	ソース・オイスター・ソース・こしょう 塩・こしょう・コソメ 油・バター 塩・こしょう ごま油・ごま 塩	
	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ ひじきの炒め煮 高野豆腐のみぞ汁	◇めばるの竜田揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		
	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・大豆	ひじき	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ	油	みりん・しょうゆ		
	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	牛乳	春雨	にんじん・小松菜	にんにく・玉ねぎ	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コソメ		
	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	油	酢・しょうゆ・塩		
10 月	ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席清 すいとん汁	牛乳	牛乳	のり	米			845 32.6 2.1	
	牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 五色あえ	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	白菜	ごま	塩・しょうゆ		
	ミートソーススパゲッティ 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・大豆	牛乳	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		
	ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ 給食週間ゼリー	牛乳	牛乳	ハム	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
	黒パン 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース ベンズティー さつまいもと小松菜のミネストローネ	牛乳	牛乳	ハム	玉ねぎ・にんにく	油	しょうゆ・みりん		
11 火	全 国 学 校 給 食 週 間	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油	油	780 32.6 2.4	
	牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ ハム	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油	油		
	ミートソーススパゲッティ ミニロールパン 牛乳 コロッケ ハム	豚肉・大豆	牛乳	牛乳	牛乳	油	油		
	ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ 給食週間ゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油	油		
	黒パン 牛乳 ハンバーグ ベンズティー さつまいもと小松菜のミネストローネ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油	油		

* 都合により、献立や材料を変更する事がありますので、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。