

1月 献立予定表

ひたちなか市

小学校
B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		調味料他		
			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	ごはん	米							631	
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.5	
		さんまのしょうがに			◇さんま生姜煮					2.2	
		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			
8	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 ワイン	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	
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.3	
		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		2.2	
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油							
9	金	はちみつパン	◇はちみつパン							617	
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.4	
		ポークピーンズ	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	2.2	
		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		
13	火	ほんかん						ほんかん			
		チキンピラフ	米	油・バター	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	塩・こしょう・コンソメ	643	
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.7	
		トマトオムレツ			◇トマトオムレツ					2.1	
14	水	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		
		ごはん	米							613	
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.8	
		めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ					1.9	
		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		
15	木	こうやどうふのみぞしる				高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ		
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						624	
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.9	
		はくさいのクリームシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう	2.2	
16	金	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
		ごはん	米							628	
		ぎゅうにゅう				牛乳				30.6	
		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・えのきたけ	しょうゆ・みりん・酒	2.0	
19	月	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		
		てづくりりりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ			しょうゆ・酒		
		ミルクパン	◇ミルクパン							604	
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.3	
20	火	しろみざかなフライ		油	◇白身魚フライ					2.4	
		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		
		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・えのきたけ	コンソメ・塩		
		ごはん	米								
21	水	ぎゅうにゅう				牛乳				683	
		なっとう								25.1	
		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	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ チンゲンサイ	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース	2.0	
		ごまこんぶあえ	こんにゃく・でんぶん	ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
22	木	はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜				
		ごはん	米							664	
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.9	
		なっとう			◇納豆					1.8	
23	金	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・砂糖	油			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・でんぶん	ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩		
		きなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉					639	
		ぎゅうにゅう			牛乳					27.1	
24	月	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	2.2	
		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・えのきたけ	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	米								
26	月	ぎゅうにゅう				牛乳				622	
		さばのみぞれかけ	砂糖	さば・みそ						27.6	
		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	2.1	
		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		
27	火	ごはん やきのり	米			のり				626	
		ぎゅうにゅう				牛乳				31.2	
		さけのしょやき			鮭一塩					2.0	
		そくせきづけ			ごま		小松菜・にんじん	白菜	塩・しょうゆ		
28	水	すいとんじる	小麦粉・白玉粉 さといも		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	みりん・酒・しょうゆ		
		ごはん	米							688	
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.8	
		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	2.0	
29	木	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								
		くろパン								654	
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.0	
30	金	パンバーガーハニーマスタードソース	はちみつ	◇パンバーグ					ワイン・しょうゆ・粒マスター	1.9	
		ベンソティー	ベンズ	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		
		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	
30	金	ぎゅうにゅう				牛乳				26.2	
		ししゃものからあげ			◇ししゃもから揚げ					1.8	
		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 こしょう・ソース	636	
30	金	ぎゅうにゅう		◇野菜コロッケ	油		牛乳			2.1	
		コロッケ									
		キャベツとハムのサラダ			ハム		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・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

B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のとなる			
			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		調味料他	
7	水	ごはん				米				
		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			塩		
8	木	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			
		ジェノベーゼスパゲッティ	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	コンソメ・こしょう・ワイン	
		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		
9	金	ドーナツ				△ミルクドーナツ	油			
		はちみつパン				△はちみつパン				
		牛乳	牛乳							
		ポークピーンズ	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		
13	火	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		
		ほんかん			ほんかん					
		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		
		牛乳	牛乳							
14	水	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		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
15	木	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・えのきだけ・長ねぎ					
		コッペパン チョコクリーム				△コッペパン	△チョコクリーム			
16	金	牛乳	牛乳							
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト	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	
		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		
		ごはん				米				
19	月	牛乳	牛乳							
		牛乳	牛乳			△ミルクパン				
		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	塩・こしょう		
20	火	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・えのきだけ	でんぶん		コンソメ・塩		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		棒ぎょうざ	△棒ぎょうざ							
21	水	白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ	にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ チングンサイ	砂糖・でんぶん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスタークリーム		
		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		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
22	木	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	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			
		きなこ揚げパン	きな粉			△コッペパン・砂糖	油			
23	金	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	ヨーグルト							
26	月	ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		さばのみぞだれかけ	さば・みそ		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん		
		にらともやしのあえ物		にら・にんじん	もやし	ごま・ごま油		しょうゆ		
27	火	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	しょうゆ・酒・塩		
		ごはん 烧きのり	のり			米				
		牛乳	牛乳							
		さけの塩焼き	鮭一塩							
28	水	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		
		ごはん				米				
		牛乳								
29	木	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				
		黒パン				△黒パン				
30	金	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		
		ベンネソテー		パセリ	玉ねぎ・にんにく	ベンネ	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	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
30	金	牛ごぼうごはん	牛ごぼうごはん	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		
		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		
30	金	ミートソーススパゲッティ	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	
		ミニロールパン		牛乳			△ロールパン			
		コロッケ								
		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		

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。