



1月 献立予定表

ひたちなか市

小学校

C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	ごはん	米							
		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・えのきたけ・長ねぎ	1.9	
8	木	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		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	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ		油	マグロ水煮		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	
9	金	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・えのきたけ	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	
13	火	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	
		ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		しづみさかなフライ		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	
14	水	たまごスープ	でんぶん		鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・どうもろこし・えのきたけ	コンソメ・塩	
		ごはん	米							
		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	
15	木	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	
		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	
		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・どうもろこし	酢・塩・こしょう	
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油						
16	金	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	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		トマトオムレツ		◇トマトオムレツ						
		マカロニサラダ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	マグロ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	
		ごはん	米							
19	月	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	油	油	油	長ねぎ・白菜		
		はちみつパン	◇はちみつパン							
20	火	ぎゅうにゅう			牛乳					
		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 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		
		ごはん	米							
21	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	
		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	
22	木	ぎゅうにゅう			牛乳					
		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	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
23	金	ぼうぎょうざ		◇棒ぎょうざ						
		はくさいとあつあげのちゅうかに	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 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・どうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん やきのり			のり					
		ぎゅうにゅう			牛乳					
26	月	さけのしょやき		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 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		
		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					
27	火	ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・どうもろこし	酢・塩・こしょう	
		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					
		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	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
28	水	ししゃものからあげ			◇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	
		くろパン	◇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 ペンソティー	はちみつ ペンネ さつまいも	◇ハンバーグ 油						
29	木	さつまいもとこまつの ミネストローネ			パセリ		玉ねぎ・にんにく	ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう								
		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	
		かいそうサラダ			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	
30	金	きゅうしょくしゅうかんゼリー	◇フルーツゼリー							

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

C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			
7	水	ごはん					米			
		牛乳	牛乳						792	
		めばるの竜田揚げ	△めばる竜田揚げ				油		33.7	
		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	2.2	
		高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ		みりん・しょうゆ		
8	木	コッペパン チョコクリーム					△コッペパン	△チョコクリーム		
		牛乳	牛乳						803	
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆	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	31.3	
		ガーリックドレッシングサラダ	フランクフルト	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	コンソメ・塩・こしょう	2.9	
9	金	ごはん					米			
		牛乳	牛乳						813	
		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	36.7	
		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	2.3	
13	火	手作りりんごかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	
		ミルクパン					△ミルクパン			
		牛乳	牛乳						805	
		白身魚フライ	△白身魚フライ				油		34.1	
14	水	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	3.1	
		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	でんぶん	コンソメ・塩		
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳						845	
15	木	納豆	△納豆						32.6	
		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	2.1	
		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		
		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	807	
16	金	牛乳	牛乳						30.3	
		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	2.6	
		ドーナツ					△ミルクドーナツ	油		
		チキンピラフ	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	837	
19	月	牛乳	牛乳						30.3	
		トマトオムレツ	△トマトオムレツ						2.7	
		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		
		ごはん					米	酢・塩・こしょう		
20	火	牛乳	牛乳							
		さんまの生姜煮	△さんま生姜煮						807	
		たくあんあえ		にんじん	キャベツ・きゅうり・△たくあん			塩	30.3	
		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		2.5	
21	水	はちみつパン					△はちみつパン			
		牛乳	牛乳						809	
		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	33.1	
		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	2.8	
22	木	ほんかん				ほんかん				
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳						803	
		さばのみぞれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖	しょうゆ・酒・みりん	33.2	
23	金	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	2.4	
		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		
		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					△ロールパン		844	
26	月	牛乳	牛乳						33.0	
		コロッケ					△野菜コロッケ	油	2.8	
		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		
		ごはん					米			
27	火	牛乳	牛乳							
		きなこ揚げパン					△コッペパン・砂糖	油	819	
		牛乳							33.1	
		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	2.8	
28	水	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								
		牛ごぼうごはん	牛乳・油揚げ		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						807	
29	木	ししゃもの唐揚げ	△ししゃもから揚げ				油		37.3	
		五色あえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	2.3	
		黒パン					△黒パン			
		牛乳	牛乳							
30	金	ハンバーグハニーマスタードソース	△ハンバーグ						862	
		ペンソティー			バセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油	33.5	
		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	玉ねぎ・セロリ	さつまいも	油	2.4	
		ごはん					△フルーツゼリー			
		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							877	

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、ワインナー、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。