

4月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校
Cブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(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			小学校(中)
		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		エネルギー(kcal)
		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		たんぱく質(g)
								食塩相当量(g)	
7 月	始業式								
8 火	入学式								
9 水	ピザトースト ぎゅうにゅう にくだんごやさいのスープに ヨーグルト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ 牛乳	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	600 28.2 2.6
10 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき ひじきのいために とんじる	米		さば一塩 ごんにやく・砂糖	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	610 27.1 2.2
11 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまあえ くすきりいりすましじる	米		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし	しょうゆ・酒 しょうゆ	621 28.5 1.7
14 月	ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんいりビビンバ わかめスープ	米		豚肉・◇炒り卵 ベーコン・豆腐	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	切干大根・にんにく・もやし キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	606 27.5 2.0
15 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ	◇ミルクパン		豚肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	608 26.6 2.2
16 水	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが しょうがあえ	米 ◇のりふりかけ		鶏ささみ油漬	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	619 25.1 1.9
17 木	はちみつパン ぎゅうにゅう クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	◇はちみつパン		鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	606 26.4 2.0
18 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー	米		豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ しょうゆ・酢・からし	623 27.1 1.8
21 月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴら なまあげのみそしる	米		◇厚焼き玉子 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	616 25.1 2.0
22 火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース ペンネソテー げんまいいりやさいスープ	◇丸パン		◇ハンバーグ	牛乳	トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン 塩・こしょう	624 29.1 2.1
23 水	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆソースがけ いそかあえ もやしたっぷりごまみそしる	米		◇あじ澱粉付き	牛乳	にんじん	レモン(果汁) キャベツ	しょうゆ・酒 しょうゆ	606 26.3 1.9
24 木	はるキャベツの ジェノバペースパグッティ ぎゅうにゅう コロック ブロッコリーとチーズのサラダ	スパゲッティ	オリーブ油	鶏肉	寒天 牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	621 25.7 2.3
25 金	だけのごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうみそフライ ちりめんあえ いちごゼリー	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・こしょう・ワイン	649 27.2 1.9
28 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ	米		◇さわらの西京みそフライ	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	酒・みりん・しょうゆ	601 26.3 2.1
30 水	くるパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーフライ こぶきいも ミネストローネ	◇黒パン		◇白身魚カレーフライ	牛乳	にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	651 26.5 1.7

※ 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。

4月 献立予定表

ひたちなか市立 中学校

C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のになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
		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 月	始業式								
8 火	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	774 34.6 3.4
	牛乳		牛乳						
	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
9 水	入学式								
10 木	ごはん					米			795 32.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば一塩							
	さじぎの炒め煮	さつま揚げ	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	
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう	じゃがいも		油		
11 金	ごはん					米			806 34.2 2.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	
	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
くずきり入りすまし汁	豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	くずきり		しょうゆ・塩・酒		
14 月	ごはん					米			789 33.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	切干大根入りヒビンパ	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醬・豆板醬・しょうゆ	
	わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨		中華だし・塩・こしょう	
15 火	ミルクパン					◇ミルクパン			810 33.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース	
	小松菜サラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	コンソメ・こしょう	
酢・塩・こしょう									
16 水	ごはん					米	◇のりふりかけ		806 30.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	
	しょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	こんにゃく・砂糖		しょうゆ	
17 木	はちみつパン					◇はちみつパン			802 33.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・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	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく ソテーオニオン		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
18 金	ごはん					米			805 32.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醬・甜麺醬・しょうゆ	
	ハンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢・からし	
21 月	ごはん					米			799 30.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
	きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも				
22 火	丸パン					◇丸パン			821 35.7 2.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	
	ペンネソテー		チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	
玄米入り野菜スープ	鶏肉		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう		
23 水	ごはん					米			790 32.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ澱粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	
	磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま			
24 木	春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ 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	861 32.9 3.1
	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		
ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
25 金	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	817 32.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京みそフライ	◇さわらの西京みそフライ					油		
	ちりめんあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
いちごゼリー					◇いちごゼリー				
28 月	ごはん					米			779 31.5 2.4
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ソース	
	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・しょうゆ・塩・こしょう	
30 水	黒パン					◇黒パン			865 33.3 2.1
	牛乳		牛乳						
	白身魚のカレーフライ	◇白身魚カレーフライ					油		
	こぶきいも					じゃがいも		塩・こしょう	
ミネストローネ	ウインナー・大豆		にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう		

※ 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・卵抜き対応品を使用しています。