

4月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校
Aブロック

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(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・豆制品	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 火	始業式								
8 水	入学式								
9 木	コッペパン	◇コッペパン							609 28.7 1.9
	チョコクリーム	◇チョコクリーム							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	アスパラガス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・チーズ	にんじん アスパラガス	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう	
オニオンドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん		
10 金	ごはん	米							613 27.3 1.6
	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					
	こんぶあえ				塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	塩	
もやしたっぷりごまみそ		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			
13 月	ごはん	米							650 26.1 1.5
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やきぎょうざ			◇ぎょうざ					
	ぶたにくの オイスターソースいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ	オイスターソース・酒 しょうゆ	
コーンとたまごのスープ	でんぷん		糸かまぼこ・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	中華だし・塩・こしょう		
14 火	ごはん	米							653 25.3 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				
	チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ	
にくじゃが	じゃがいも・ こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん		
15 水	はちみつパン	◇はちみつパン							602 27.9 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・ソース・コンソメ	
	かんていりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・こしょう	
16 木	きりぼしだいこんいりピピンパ (ごはん)	米							613 27.6 2.0
	(にくだため)	砂糖	油	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく	甜麺醬・豆板醬・しょうゆ	
	(ナムル)		ごま・ごま油			小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ	
	わかめスープ	春雨	ごま油	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	中華だし・塩・こしょう	
17 金	くろパン	◇黒パン							622 29.1 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじフライ		油	◇あじフライ					
	カレードレッシングサラダ	砂糖	油	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・カレー粉・塩・こしょう	
まめとポテトのスープ	じゃがいも		鶏肉 白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
20 月	ごはん	米							634 25.2 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醬・甜麺醬・しょうゆ	
	ハンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし	
21 火	だけのこごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	だけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	607 25.7 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおメンチ		油	◇かつおメンチカツ					
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	
22 水	ハニートースト	◇食パン はちみつ	バター 生クリーム						630 26.2 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ	油	◇肉だんご 鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	
	ヨーグルト				ヨーグルト				
23 木	ごはん	米							622 27.4 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのしおやき			さば一塩					
	やさいとささみのしょうがあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	しょうゆ	
とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう			
24 金	はるキャベツの 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	寒天	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	607 24.6 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
	フロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			フロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう	
27 月	ごはん	米							661 29.1 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのしおこうじやき			◇さわら塩靴漬					
	いそがあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
はるのすましじる	ふ		鶏肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒		
おいわいクレープ	◇お祝いクレープ								
28 火	ごはん	米							619 25.7 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	
	カリカリたいすサラダ		油	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
30 木	ごはん	米							627 28.0 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	
	ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
じゃがいものみそ	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			

※ 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
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 (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 火	始業式								
8 水	コッペパン					◇コッペパン		788 35.7 2.5	
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	アスパラガスのクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん アスパラガス	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・ソテーオニオン・にんにく		油	しょうゆ・みりん		
9 木	入学式								
10 金	ごはん					米		803 33.4 1.8	
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		塩		
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			
13 月	ごはん					米		849 31.7 1.8	
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ	砂糖・でんぷん	油		オイスターソース・酒 しょうゆ
コーンと卵のスープ	糸かまぼこ・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぷん		中華だし・塩・こしょう		
14 火	ごはん					米		831 29.9 2.2	
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
	チンゲンサイの酢じょうゆあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖			酢・しょうゆ
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 こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
15 水	はちみつパン					◇はちみつパン		796 34.9 2.8	
	牛乳		牛乳						
	ボークビーンズ	豚肉・大豆	乳	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
	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油		酢・しょうゆ・こしょう
16 木	切り干し大根入りヒピンパ (ごはん)					米		803 34.2 2.5	
	(肉炒め)	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく	砂糖	油		甜麺醬・豆板醬・しょうゆ
	(ナムル)			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油		しょうゆ
	牛乳		牛乳						
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	ごま油	中華だし・塩・こしょう		
17 金	黒パン					◇黒パン		820 34.7 2.5	
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	◇あじフライ					油		
	カレードレッシングサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		酢・カレー粉・塩・こしょう
豆とポテトのスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
20 月	ごはん					米		815 30.3 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・長ねぎ しいたけ・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		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油		酢・しょうゆ・からし
21 火	だけのこごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	だけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	805 32.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油		
	ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
22 水	ハニートースト					◇食パン はちみつ	バター 生クリーム	809 32.1 2.5	
	牛乳		牛乳						
	肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご 鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油		ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう
	ヨーグルト		ヨーグルト						
23 木	ごはん					米		805 33.3 2.7	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば一塩							
	野菜とささみの生姜あえ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油		しょうゆ
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油			
24 金	春キャベツの ジェノバースパゲッティ	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	816 31.2 2.7
	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		
27 月	ごはん					米		831 34.8 2.0	
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	◇さわら塩靴漬							
	磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ
春のすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	ふ		しょうゆ・塩・酒		
お祝いクレープ					◇お祝いクレープ				
28 火	ごはん					米		804 31.5 2.2	
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油		カレールー・ソース
	カリカリ大豆サラダ	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油		酢・塩・こしょう
30 木	ごはん					米		811 33.4 2.3	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		しょうゆ・酒
	ひじきの炒め煮	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
じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも				

※ 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・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。