

4月献立予定表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) 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		
		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		
7 火	始業式								
8 水	入学式								
9 木	ごはん	米							634 25.2 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	マーボー豆腐	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	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
10 金	パンサンスー	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	653 25.3 1.9
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃもフライ		油		ししゃもフライ				
13 月	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	609 28.7 1.9
	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	
	コッペパン	◇コッペパン							
	チョコクリーム	◇チョコクリーム							
14 火	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	613 27.3 1.6
	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	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
15 水	めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ					619 25.7 1.9
	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しる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		
	ごはん	米							
16 木	ぎゅうにゅう				牛乳				630 26.2 1.9
	ハニートースト	◇食パン はちみつ	バター 生クリーム						
	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 ブロッコリー	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				
17 金	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	
20 月	じゃがいものみそしる	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		622 29.1 2.0
	くろパン	◇黒パン							
	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	
21 火	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	613 27.6 2.0
	きりぼしだいこんいりピピンパ (ごはん)	米							
	(にくいため)	砂糖	油	豚肉・◇炒り卵			切干大根・にんにく	甜麺醤・豆板醤・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	
22 水	ぎゅうにゅう				牛乳				661 29.1 1.7
	さわらのしおこうじやき			◇さわら塩靴漬					
	いそかあえ				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	
23 木	おいわいクレープ	◇おいわいクレープ							607 24.6 2.2
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
24 金	ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう	650 26.1 1.5
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やきぎょうざ			◇ぎょうざ					
27 月	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	オイスターソース・酒 しょうゆ	602 27.9 2.2
	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	
	はちみつパン	◇はちみつパン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
28 火	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	622 27.4 2.2
	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	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
30 木	さばのしおやき			さば一塩					607 25.7 1.8
	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		
	たけのこごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	
30 木	ぎゅうにゅう				牛乳				607 25.7 1.8
	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	

※ 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
B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 火	始業式								
8 水	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	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
	パンサンスー	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	
9 木	入学式								
10 金	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		
13 月	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		
14 火	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			
15 水	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	カレールウ・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			酢・塩・こしょう		
16 木	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	肉団子 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						
17 金	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				
20 月	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		
21 火	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	甜麺醤・豆板醤・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		
22 水	ごはん					米			831 34.8 2.0
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	さわら塩麹漬							
	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				
23 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	816 31.2 2.7
	ミニロールパン					ミニロールパン			
	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	
24 金	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		
27 月	はちみつパン					はちみつパン			796 34.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	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		
28 火	ごはん					米			805 33.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば塩							
	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			
30 木	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		

※ 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、ウィンナー、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。