



# 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 (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		
		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							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	
10 金	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	オイスターソース・酒	
13 月	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	
14 火	ごはん	米							609 28.7 1.9
	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		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	
15 水	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	
	ハンパンスー	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	
16 木	ごはん	米							607 24.6 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
17 金	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	カレールー・ソース	
	カリカリだいずサラダ		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	
20 月	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	
21 火	ごはん	米							602 27.9 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はちみつパン	◇はちみつパン							
	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	
22 水	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	
23 木	ごはん	米							630 26.2 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハニートースト	◇食パン	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	
24 金	ごはん	米							607 25.7 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だけのごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	だけのご・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	
	かつおメンチ		油	◇かつおメンチカツ					
27 月	ごはん	米							613 27.6 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	きりぼしだいこんいりピピンパ (ごはん)	米							
	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	
28 火	ごはん	米							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	
30 木	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			◇さわら塩糍漬					
	いそかあえ			焼きのり		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	

※ 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 (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			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			
9	木	入学式								
10	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			
13	月	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			
14	火	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			
15	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
		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
16	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					◇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			
17	金	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		油		酢・塩・こしょう
20	月	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				
21	火	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
22	水	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					
23	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						
24	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	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	
27	月	切り干し大根入りピピンパ (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			
28	火	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			
30	木	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					

※ 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・卵抜き対応品を使用しています。