



# 3月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	おほし									
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他												
1	ごはん	こめ				620	760	○									
	牛乳		牛乳														
	とうふのキムチにナムル	さんおんとう あぶら でんぶん	とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん たら	キムチ はくさい しょうが	酒 醤油 甜面醤 コチュジャン	26.2		29.2								
		ごま さんおんとう ごまあぶら ラーゆ	まぐろ	もやし にんじん きゅうり	こまつな	酢 醤油	1.9		2.2								
2	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゆう			670	890	○									
	牛乳		牛乳														
	メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ	にんにく	食塩 中濃ソース ウスターソース	25.7		33.0								
	キャベツのレモンドレッシングあえ	あぶら	とりにく	キャベツ にんじん レモン		食塩 酢 コショウ	4.3		3.6								
3	キャロットポタージュ	あぶら バター こむぎこ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ	とうもろこし	チキンガラスープ 食塩 コショウ	621	765	○								
	てまきずし(すめし・のり・牛乳)	こめ さとう	牛乳 のり			酢	621	765									
	(ウインナー・たまごやき)	さとう でんぶん あぶら	ウインナー たまご			かつおだし みりん 食塩 醤油	23.4	27.6									
	(ツナサラダ)	さんおんとう あぶら	まぐろ	きゅうり たまねぎ		醤油 酢 食塩 コショウ	3.0	3.0									
6	おいしいすましじる	こめ さとう あぶら	とうふ なた はんぺん わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 酒	3.0	3.0	○								
	ひなあられ	こめ さとう あぶら				食塩	674	811									
	ごはん	こめ					23.6	26.8									
	牛乳		牛乳				2.9	3.3									
7	ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	ししゃも おきあみ あおさ			醤油 食塩	632	836	○								
	ほうれんそうのごまあえ	さんおんとう ごま ごまあぶら		ほうれんそう	キャベツ にんじん	醤油	23.7	29.6									
	うどんじる	うどん	とりにく とうふ	にんじん だいこん	こまつな ねぎ	しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.4		3.2							
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くるご	だっしふんにゆう			食塩	23.7	29.6									
8	牛乳		牛乳				2.4	3.2	○								
	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ	ブロッコリー	チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.4	3.2									
	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら	まぐろ かんてん	にんじん	こまつな きゅうり	キャベツ	醤油 酢 食塩 コショウ	614		760							
	いちご(パインベリー)			いちご			21.2	24.9									
9	わかめごはん	こめ	わかめ				3.3	4.0	○								
	牛乳		牛乳				671	853									
	ながさきふうおでん	じゃがいも	うずらのたまご ちくわ さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん	こんにやく		あごだし 醤油 みりん 食塩	26.2		33.4							
	からしあえ			キャベツ	こまつな にんじん	きゅうり	醤油 洋辛子	3.3		4.2							
10	ミルクパン・牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゆう 牛乳			食塩	624	750	○								
	ささみチーズフライ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	とりにく チーズ	しょうが	にんにく	チキンガラスープ 醤油 食塩 ウスターソース 中濃ソース	20.0	22.8									
	だいこんサラダ	あぶら	かまぼこ	だいこん にんじん	こまつな きゅうり		醤油 酢 食塩 コショウ	2.4		2.7							
	ミネストローネ	オリーブオイル	しろいんげんまめ ガルバンゾー ベーコン	にんじん たまねぎ	キャベツ セロリー	パセリ トマト	チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.4		2.7							
11	おいおいゼリー(中のみ)	さとう		いちご	クランベリー		624	750	○								
	ごはん	こめ					20.0	22.8									
	牛乳		牛乳				2.4	2.7									
	ぎょうざ	こむぎこ あぶら こめこ	ぶたにく とりにく	キャベツ	ほうれんそう	しょうが	みりん	2.4		2.7							
13	パンサンスー	はるさめ さんおんとう ごまあぶら ごま あぶら	ハム たまご	きゅうり	もやし	キャベツ にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	647	799	○							
	チンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	チンゲンサイ	にんじん	しめじ とうもろこし	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ 酒	27.9	33.0								
	ごはん	こめ					27.9	33.0									
	牛乳		牛乳				2.0	2.4									
14	ぶたにくのスタミナやき	あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん	ピーマン	にんにく しょうが	醤油 酒 みりん オイスターソース	658	881	○							
	なのはなあえ	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう	なのはな	キャベツ	醤油	29.6	37.0								
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん	こまつな ねぎ		かつおだし	3.2	4.2								
	こがたレーズンパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゆう	レーズン			食塩	650	852								
15	牛乳		牛乳				22.8	27.7	○								
	たらこスパゲティ	スパゲティ あぶら バター	とりにく いか たらこ のり	たまねぎ にんじん	えのきたけ	こまつな レモン	コンソメ 酒 醤油 食塩 コショウ	3.1		3.8							
	もやしサラダ	あぶら さんおんとう	まぐろ	もやし	ほうれんそう	にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	659		900							
	むぎごはん	こめ むぎ					食塩	27.3		34.4							
16	牛乳		牛乳				2.9	3.8	○								
	シーフードカレー	じゃがいも あぶら	えび いか ほたて あさり	にんじん たまねぎ	エリンギ	グリーンピース	にんにく しょうが	チキンガラスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ 食塩 コショウ		678	854						
	かまぼこサラダ	さんおんとう あぶら ごま	かまぼこ わかめ かつお	キャベツ	きゅうり	にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	27.3		34.4							
	おいおいゼリー(幼のみ)	さとう		いちご	クランベリー			2.9		3.8							
17	セサミパン・牛乳	こめこ こむぎこ さとう マーガリン ごま	だっしふんにゆう 牛乳			食塩	678	854	○								
	牛乳		牛乳				678	854									
	しろみざかなのレモンフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ほき	レモン	パセリ		食塩 コショウ 唐辛子 マスタード	25.4		31.0							
	ペンネバジルソース	マカロニ あぶら	たまねぎ	にんにく	バジル		食塩 コショウ	2.5		3.1							
21	ひじきとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご ひじき	チンゲンサイ	にんじん	えのきたけ	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	654	879	○							
	おいおいゼリー(小のみ)	さとう		いちご	クランベリー			30.0	37.6								
	ごはん	こめ					3.1	4.2									
	牛乳		牛乳				624	730									
22	わふうハンバーグ	じゃがいも さんおんとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうが		ワイン ケチャップ 食塩 みりん 醤油	22.8	26.0	○							
	牛乳		牛乳					2.6	3.1								
	ごもくきんぴら	あぶら さんおんとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう	にんじん	こんにやく	醤油 みりん 一味唐辛子	654	879								
	あおさじる		とうふ はんぺん あおさ	にんじん	ねぎ	えのきたけ	しいたけ	2.5	3.1								
23	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	だっしふんにゆう			食塩	654	879	○								
	牛乳		牛乳				654	879									
	とりのからあげレモンふうみ	でんぶん さんおんとう あぶら	とりにく	レモン			酒 醤油 みりん	30.0		37.6							
	まめのサラダ	マヨネーズ	ミックスビーンズ	まぐろ	きゅうり	キャベツ	酢 食塩 コショウ	3.1		4.2							
24	マセドアンスープ	じゃがいも あぶら	ハム	にんじん	たまねぎ	だいこん	しめじ	こまつな	チキンガラスープ 食塩 コショウ 一味唐辛子	3.1	4.2						
	ジャンバラヤ	こめ バター あぶら	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ	エリンギ	とうもろこし	ピーマン	トマト	にんにく	ケチャップ	コンソメ	食塩	パプリカ	チリパウダー	コショウ	624	730
	牛乳		牛乳														
	ツナマヨオムレツ	さとう マヨネーズ	たまご	まぐろ	たまねぎ			醤油 食塩 酢	22.8	26.0							
25	こまつなサラダ	あぶら ごま	チーズ	こまつな	キャベツ	にんじん		酢 食塩 コショウ	2.6	3.1	○						
	コッペパン・チョコクリーム	こむぎこ さとう マーガリン ココア	だっしふんにゆう				食塩	675	870								
	牛乳		牛乳					675	870								
	さけのトマトソース	こむぎこ あぶら バター	さけ	なまクリーム	たまねぎ	トマト	パセリ	にんにく	コンソメ 食塩 コショウ	30.0		36.7					
26	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム	きゅうり	にんじん		酢 食塩 コショウ	2.8	3.7	○							
	やさしいスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ	キャベツ	ほうれんそう	とうもろこし	エリンギ	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ		2.8	3.7					