



2月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター
ひたちなか市立田彦中学校

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)
		(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とになる			
		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		
2 月	ごはん					米			795 31.5 1.9
	牛乳		牛乳						
	いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮							
	ささみとひじきのしょうがあえ	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ	
	けんちゃん汁	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
3 火	福豆	大豆							804 31.7 2.6
	はちみつパン					◇はちみつパン			
	牛乳		牛乳						
	ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう	
	豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
4 水	いちご				いちご				829 30.6 2.2
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		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・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
	パンサンズー	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	
5 木	ごはん					米			833 33.2 2.4
	牛乳		牛乳						
	さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き							
	れんこん金平	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
	茎わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油		
6 金	ソフトめん					◇ソフトめん			805 32.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	ちゃんぽんスープ	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩	
	焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
	中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
9 月	ごはん					米			825 35.1 2.6
	牛乳		牛乳						
	油麩の卵とじ煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
	納豆	◇納豆							
10 火	ツナピラフ	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	848 27.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト				ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	
	マスタードドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン		オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	
	チョコプリン					◇チョコプリン			
12 木	黒パン					◇黒パン			801 30.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
	大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	
13 金	ごはん					米			822 31.0 2.1
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	◇かつおフライ					油		
	わかめの柚子おひたし		わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖		しょうゆ	
	鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
16 月	ごはん					米			815 31.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			
17 火	しらすのチーストースト		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	806 30.3 3.5
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー		コンソメ・塩・こしょう	
	フルーツポンチ				パインアップル(缶) 黄桃(缶)				
						米			
18 水	ごはん					米			801 32.4 2.2
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	◇あじフライ					油		
	ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
	せんべい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい		みりん・しょうゆ・酒	
19 木	ミルクパン					◇ミルクパン			819 32.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
	鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
20 金	ごはん					米			805 29.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	湊のいかカレー	ベーコン・いか		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
	こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
24 火	米パン					◇米パン			806 36.6 2.7
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
	ガーリックドレッシングサラダ	大豆・◇ミックスビーンズ							
	ヨーグルト	まぐろ水煮	ヨーグルト	小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
25 水	キムタクごはん	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう	826 31.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
	さつまいも入り 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	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
26 木	野菜たっぷり ペペロンチーノ	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	820 37.1 2.6
	牛乳		牛乳						
	たらのしモンフライ	◇たらのしモンフライ					油		
	豆マヨサラダ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	
	ミニロールパン					◇ロールパン			
27 金	ごはん					米			842 34.0 2.2
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
	トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・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、ウィンナー、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。