１ 月　献立予定表

ひたちなか市立田彦小学校

日	曜	献立名	おもな食品 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
10	水	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			691
		マーボーどうふ	油　三温糖　でんぷん	豆腐　豚肉　大豆　みそ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	豆板醤　甜麺醤　しょうゆ　オイスターソース	15
		はるさめサラダ	春雨　油		にんじん　小松菜　もやし　とうもろこし	酢　しょうゆ　塩　こしょう	1.8
		いちごゼリー	◇いちごゼリー				
11	木	レーズンパン	◇レーズンパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			584
		とりにくのこうそうやき	◇香草ミックス　パン粉　油	鶏肉			23
		レモンドレッシングサラダ	油　三温糖	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん　果汁（レモン）	塩　こしょう	2.5
		マセドアンスープ	じゃがいも　油	ハム	大根　にんじん　玉ねぎ	コンソメ　塩　こしょう　一味唐辛子	
12	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			610
		わふうハンバーグ	三温糖　油　でんぷん	◇ハンバーグ	玉ねぎ	しょうゆ　みりん	16
		しょうがあえ			キャベツ　小松菜　もやし　にんじん　しょうが	しょうゆ	1.9
		かきたまじる	でんぷん	鶏卵　豆腐	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　にら	塩　しょうゆ	
15	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			670
		さつまいものかきあげ🐟	さつまいも　小麦粉　油	大豆　ちりめんじゃこ	玉ねぎ		14
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく　油　三温糖	茎わかめ　さつま揚げ	ごぼう　にんじん	しょうゆ　みりん　酒　一味唐辛子	2.1
		さばのつみれじる🐟		◇さばのつみれ　豆腐　みそ	大根　にんじん　白菜　長ねぎ　しょうが		
16	火	とりごぼうごはん	米　こんにゃく　油　三温糖	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　しいたけ　グリンピース	しょうゆ　みりん	
		ぎゅうにゅう		牛乳			622
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17
		ごまあえ	ごま　三温糖		にんじん　もやし　キャベツ　小松菜	しょうゆ	1.9
		くだもの		ぽんかん			
17	水	くろぱん	◇黒パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			614
		ポークビーンズ	じゃがいも　油　三温糖	豚肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　トマト　にんにく	ワイン　ケチャップ　こしょう　ソース　コンソメ	17
		こまつなサラダ	油	まぐろ水煮　チーズ	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	1.7
18	木	やさいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ　油	まぐろ油漬　ベーコン　寒天	にんじん　玉ねぎ　しめじ　チンゲンサイ　にんにく	コンソメ　しょうゆ　ワイン　塩　こしょう　一味唐辛子	
		ぎゅうにゅう		牛乳			621
		もうかフライ🐟	油	◇もうかフライ			20
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	2.4
19	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			661
		なっとう		◇納豆			16
		からしあえ			キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　からし	2
		にくじゃが	じゃがいも　こんにゃく　油　三温糖	豚肉　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　しょうが	しょうゆ　みりん	
22	月	ハニートースト	◇食パン　バター　はちみつ　生クリーム				
		ぎゅうにゅう		牛乳			605
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	人参　玉ねぎ　キャベツ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	14
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.9
23	火	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ　油	鶏肉　フランクフルト　チーズ　寒天	エリンギ　にんじん　ピーマン　玉ねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ　ワイン　塩　こしょう　ソース	
		ぎゅうにゅう		牛乳			610
		コロッケ	◇コロッケ　油				16
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	2.4
24	水	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			697
		むかしのカレー	油　じゃがいも　小麦粉　バター	豚肉	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　グリンピース　◇アップルソース	カレー粉　ソース　ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	13
		だいこんとハムのサラダ	油　三温糖	ハム	大根　切干大根　小松菜	塩　こしょう　酢	1.7
		給食週間ゼリー	◇フルーツゼリー				
25	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			630
		おでん	こんにゃく　じゃがいも	ちくわ　さつま揚げ　◇がんもどき　昆布	大根　にんじん	しょうゆ　みりん	14
		ツナまめマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	大豆　まぐろ油漬	キャベツ　小松菜　にんじん	塩　こしょう　しょうゆ　からし	2.0
		のりふりかけ	◇のりふりかけ				
26	金	コッペパン	◇コッペパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			620
		クリームシチュー	じゃがいも　油　バター　小麦粉	鶏肉　フランクフルト　白いんげん豆　牛乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　エリンギ　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	16
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　ごま　油　ごま油　三温糖		キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩	2.2
		いちごジャム	◇いちごジャム				
29	月	きなこあげぱん	◇コッペパン　油　三温糖	きな粉			
		ぎゅうにゅう		牛乳			617
		チキンサラダ	油	鶏ささみ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	1.8
		ワンタンスープ	◇ワンタン　ごま油	豚肉	にんじん　長ねぎ　もやし　チンゲンサイ　えのきたけ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	2.3
		チーズ		チーズ			
30	火	セルフおにぎり（ごはん・のり）	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			601
		さけのしおやき🐟		さけ		塩	21
		そくせきづけ			キャベツ　小松菜　にんじん	塩	2.5
		すいとんじる	◇すいとん	鶏肉　油揚げ	大根　にんじん　白菜　長ねぎ	みりん　酒　しょうゆ	
31	水	チキンピラフ	米　油	鶏肉　フランクフルト	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　グリンピース　とうもろこし	塩　こしょう　コンソメ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			623
		とうふナゲット		◇豆腐ナゲット			15
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん	2.0

いばらき美味しお献立

全国学校給食週間

※　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。　　※　令和4年度より，加工食品には◇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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

※　ひたちなか市では，平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも，魚料理には献立表に魚（🐟）のマークをつけてお知らせしていますので，魚をどんどん食べて，ひたちなか市を盛り上げましょう。