



日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩 (g)	
			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	水	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かいそうサラダ	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 油 ごま	牛乳 豚肉 乳 海藻	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト じゃがいも キャベツ 小松菜 にんじん	ワイン タチャップ ソース じゃがいも 酢 塩 こしょう しょうゆ	656	14	1.8	
2	木	こめパン いちごジャム ぎゅうにゅう イカリングフライ ラタトゥイユ パスタスープ	◇こめパン ◇いちごジャム 油 オリーブ油 スパゲッティ	牛乳 ◇イカリングフライ ベーコン 鶏肉	なす スッキーニ 玉ねぎ じゃがいも ビーマン トマト にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	ワイン 塩 こしょう チキンガラスープ 塩 こしょう	661	20	2.3	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ こんぶあえ もやしたっぷりごまみそしる	米 砂糖 油 ◇ハンバーグ ごま油 ごま ◇はちみつパン	牛乳 ◇ハンバーグ 塩昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん しょうゆ	644	16	1.9	
6	月	はちみつパン ぎゅうにゅう フランクフルトチリソース ごまきいも ジュリエンスープ	◇はちみつパン 砂糖 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	玉ねぎ トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん	ソース チリパウダー 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	609	17	2.6	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのいために てつくりのりかけ おひたし	米 油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ かつお節	玉ねぎ 大根 にんじん こんにゃく チンゲンサイ しょうが 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ	600	17	1.6	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ やきビーフン ちゅうかスープ	米 ◇ポークシューマイ ビーフン 油 砂糖	牛乳 ◇ポークシューマイ 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん もやし ビーマン 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ しいたけ	塩 豆板醤 しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 酒 中華だし	614	14	1.5	
9	木	しょくパン チョココリーム ぎゅうにゅう ししやもフライ レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	◇食パン ◇チョコクリーム 油 油 砂糖 油 米粉	牛乳 ◇ししやもフライ 鶏ささみ水煮 ハム 白いんげん豆 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン) とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	604	15	2.3	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー コーンサラダ	米 油 油	牛乳 豚肉 ひよこ豆 乳	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト とうもろこし キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	ワイン ソース カレー粉 カレールー こしょう 酢 塩 こしょう	635	13	2	
13	月	ミニコッペパン ぎゅうにゅう なかみなとしおやきそば あげぎょうざ わかめサラダ	◇ミニコッペパン ◇中華麺 油 油 油	牛乳 豚肉 ◇ぎょうざ わかめ 鶏ささみ水煮	にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ	オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 酢 塩 こしょう	552	17	2.5	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが ゆかりあえ なっとう	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 ◇納豆	にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく キャベツ 大根 きゅうり	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん ◇ゆかり しょうゆ	666	16	1.7	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ しょうがあえ キャベツのみそしる	米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ◇いわし 鰾粉付き 油揚げ みそ	長ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ	621	16	2	
16	木	創 立 記 念 日								
17	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 油	牛乳 豆腐 豚肉	大根 玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酒 しょうゆ カレー粉 酢 しょうゆ 塩 こしょう	615	15	1.7	
20	月	コッペパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのマヨネーズやき やさいのスープに フルーツゼリーあえ	◇コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ◇カクテルゼリー ◇みかんゼリー	牛乳 ホキ ウインナー	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし セロリ 黄桃缶 パイナップル缶	こしょう チキンガラスープ 塩 こしょう	595	16	2.2	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたごぼうとたまごのそぼろ からしあえ わかめのみそしる	米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ◇炒り卵 わかめ みそ	ごぼう しょうが 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ からし	628	17	2.4	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみあげ きりほしだいこんのいために とうふとあぶらあげのみそしる	米 でんぷん 油 油 砂糖	牛乳 鶏肉 さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ みそ	切干大根 にんじん しいたけ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	◇梅びしお 酒 しょうゆ 酒	629	17	2.3	
23	木	ツナトースト ぎゅうにゅう むぎいりミネストローネ ヨーグルト	◇食パン 麦 じゃがいも マカロニ オリーブ油 牛乳	ベーコン 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	しょうゆ チキンガラスープ 塩 こしょう	620	17	2.3	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいずとじゃこのあまからがらめ とんじる くろパン	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも ◇黒パン	牛乳 ◇厚焼き玉子 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん	634	18	1.9	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう カミカミえだまめサラダ こめこシチュー	米 油 じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 大豆 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	593	18	1.7	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのあますあん ちゅうかサラダ	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ごま 油 ごま油 砂糖	牛乳 ◇ミートボール 鶏ささみ水煮	にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン 大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ ケチャップ 酢 しょうゆ 酢 塩	649	13	1.6	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために かきたまじる	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ◇さば一塩 ひじき さつまいも揚げ 鶏卵 豆腐	こんにゃく キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ えのきたけ たら	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	643	15	2.5	
30	木	わふうスパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	スパゲッティ 油 バター ◇コロッケ 油 ごま 油 ◇ブルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン チーズ セラチン 牛乳 まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ にんじん	コンソメ しょうゆ ワイン 酢 塩 こしょう	638	19	2.3	

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。

※ 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