



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	
2	金	ごはん	米				623 13 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		キャベツメンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ			
		きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし	酢 しょうゆ からし	
5	月	かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ にら えのきたけ	塩 しょうゆ	572 16 2.1
		ガーリックチーストースト	◇食パン オリーブ油	チーズ	にんにく パセリ		
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		やさいのスープに	じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう	
6	火	しょうなんゴールドフルーツポンチ	◇湘南ゴールドゼリー		黄桃缶 パイナップル缶		627 17 2.6
		ナン	◇ナン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ケチャップ カレー粉 カレールー こしょう	
7	水	ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	617 15 2.0
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
8	木	おつきみハンバーグ	砂糖 でんぷん	◇うさぎ型ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん 酒	592 17 2.0
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	
		だんごじる	白玉もち	鶏肉	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
		くらパン	◇黒パン				
9	金	くらパン	◇黒パン				633 15 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		オムレツ		◇オムレツ			
		パンネアラピータ	パンネ オリーブ油	まぐろ水煮	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子	
10	土	むぎいりやさいのスープ	麦	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	636 19 2.8
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		かつおフライ	油	◇かつおフライ			
11	日	きんぴら	油 砂糖	さつまいも	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	636 19 2.8
		なすのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ にんじん 小松菜		
		ホットドック	◇コッペパン 油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
12	月	コーンスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	642 13 1.9
		イタリアンスープ	スパゲティ パン粉	鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 チキンガラスープ 塩 こしょう	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
13	火	ハッシュドビーフ	油 じゃがいも バター 小麦粉	牛肉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト ◇アツパルソース	ワイン ケチャップ ソース コンソメ ドレッシング こしょう	598 17 2.0
		だいこんのうめドレスサラダ	はちみつ 油 ごま	かつお節	大根 小松菜 きゅうり にんじん ◇ねり梅	酢 しょうゆ	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
14	水	ボークシューマイ		◇ボークシューマイ			634 16 1.8
		チンジャオロースー	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉	ピーマン にんじん だけのこ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう	
		わかめスープ	ごま	豆腐 わかめ	玉ねぎ 小松菜 にんじん ししいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
		ココアパン	◇ココアパン				
15	木	ボークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 乳	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	576 17 2.1
		オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
16	金	マーボーなす	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん なす 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ 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	653 16 2.1
		はるさめサラダ	春雨 油	鶏ささみ水煮	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	
		くだもの				梨	
		ごはん	米				
20	火	あじフライ	油	◇あじフライ			634 16 1.8
		ゴージャンブル	ふ 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	玉ねぎ にんじん ゴージャ	塩 しょうゆ 酒	
		けんちんじる	油	油揚げ	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ 大根 小松菜	しょうゆ みりん	
		ごはん	米				
21	水	とりにくとじゃがいものみそバター	じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター	鶏肉 みそ		酒 こしょう しょうゆ	646 15 2.1
		ごますあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢	
		たぬきじる		さつまいも 油揚げ	こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	
		ごはん	米				
22	木	コッペパン	◇コッペパン				575 17 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		こめこシチュー	さつまいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	鶏ささみ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ こしょう	
26	月	コッペパン	◇コッペパン				604 15 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ミートボールとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 油 砂糖	◇ミートボール	ピーマン	ケチャップ ソース	
		コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん とうもろこし セロリ	塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ	
27	火	メープルジャム	◇メープルジャム				605 17 2.2
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		もうかさいきょうみそフライ	油	◇もうか西京みそフライ			
28	水	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまいも	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	596 17 2.1
		すましじる	ふ	鶏肉 豆腐	大根 にんじん 長ねぎ ししいたけ 小松菜	しょうゆ 塩 酒	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
29	木	とりにくのスタミナやき	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく	みりん 酒 しょうゆ 一味唐辛子	590 17 2.6
		やさいとツナのしょうがあえ	ごま油 砂糖	まぐろ油漬	キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ	
		さつまじる	さつまいも	油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく		
		ミニコッペパン	◇ミニコッペパン				
30	金	なかにやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン	ソース オイスターソース こしょう	638 16 2.1
		えだまめサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ水煮	とうもろこし 小松菜 きゅうり にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう	
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				
		ごはん	米				
31	土	ぎゅうにゅう		牛乳			638 16 2.1
		さんまのしおやき		さんま		塩	
		しおこんぶごまあえ	ごま ごま油	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ	塩	
		とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ		

※ 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。