



2月 献立予定表



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	米				647 16 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのうめふうみからあげ	でんぷん 油	鶏肉	◇ねり梅	酒	
		おひたし	ごま		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
2	木	いばらきのおいしいやさいぎゅうにゅうスープ	さつまいも	高野豆腐 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 とうもろこし		590 19 2.3
		ピザトースト	◇食パン 油	まぐろ水煮 チーズ	エリンギ ピーマン 玉ねぎ トマト	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		やさいのスープに ヨーグルト	じゃがいも	鶏肉 フランクフルト ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			639 18 2.2
		いわしのしょうがに◆		◇いわしの生姜煮			
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	◇ゆかり しょうゆ	
		みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 白菜 にんじん ごぼう 長ねぎ		
6	月	くろパン	◇黒パン				598 20 2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さけのムニエル◆	オリーブオイル 小麦粉	さけ	果汁(レモン)	こしょう	
		ひじきいりサラダ	油	ひじき ハム	大根 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	
7	火	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	鶏肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	612 20 2.5
		はちみつパン	◇はちみつパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ようふうたまごじ	じゃがいも 油	鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう チキンガラスープ	
8	水	ツナのごまドレッシングサラダ	ごま 油	まぐろ水煮	キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ こしょう	649 16 2.1
		かたぬきチーズ		チーズ			
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
9	木	なっとう		◇納豆			619 19 1.9
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	牛肉	にんじん 玉ねぎ しらたき きくらげ しょうが にんにく	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん	
		からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし	
		こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	フランクフルト 牛乳 チーズ ゼラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	
10	金	ぎゅうにゅう		牛乳			643 15 2.3
		ささみフライ	油	◇ささみフライ			
		かいそうサラダ	油	海藻	キャベツ 大根 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
		いちごゼリー	◇いちごゼリー				
13	月	きりぼしだいこんいりピビンバ	米 砂糖 油 ごま油	牛肉 ◇炒り卵	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん	甜麺醬 しょうゆ	622 17 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
		ミルクパン	◇ミルクパン				
14	火	ハンバーグトマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト	ケチャップ	625 15 1.8
		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	
		こんさいのチャウダー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん にんにく	塩 こしょう コンソメ	
		ごはん	米				
15	水	カレーおでん	じゃがいも	ちくわ さつま揚げ ウィンナー うずら卵	玉ねぎ 大根 にんじん	こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ	659 16 1.7
		しょうがあえ			キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが	しょうゆ	
		くだもの			ぼんかん		
		こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 ごぼう	しょうゆ みりん	
16	木	ぎゅうにゅう		牛乳			626 16 2.6
		ななみなどやきそば	◇中華麺 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きくらげ	ソース オイスターソース こしょう	
		だいこんとハムのサラダ	油 砂糖	ハム	大根 小松菜	塩 こしょう 酢	
		チョコプリン	◇チョコプリン				
17	金	ごはん	米				640 17 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	
		パンサンズー	春雨 油 砂糖 ごま油	ハム	キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし	
20	月	コッペパン ブルーベリージャム	◇コッペパン ◇ブルーベリージャム				601 15 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	◇肉団子 白いんげん豆 牛乳	にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう	
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ水煮	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
21	火	ごはん	米				631 16 2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのレモンフライ◆	油	◇白身魚のレモンフライ			
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油	糸かまぼこ	こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ	
22	水	おこなべ		豚肉 豆腐 のり	白菜 にんじん 大根 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒	631 15 1.8
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ピーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	ソース カレールウ	
24	金	こまつなサラダ	油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	588 16 1.7
		ぎゅうにくちらし	米 砂糖 油	牛肉 ◇細切り卵焼き	ごぼう にんじん れんこん しいたけ グリンピース	酢 塩 しょうゆ みりん	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しししゃもフライ◆	油	◇しししゃもフライ			
27	月	いとかまぼこのおつかあえ		糸かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	619 18 2.3
		ごはん	◇米パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チリピーンズ	じゃがいも 油	豚肉 フランクフルト ◇ミックスピーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一徳庵チリソース	
28	火	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	614 15 2
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ソースかつ	油 砂糖	◇ヒレかつ		ソース ケチャップ 酒	
28	火	こんぶあえ		塩昆布	もやし 小松菜 にんじん	塩	
		のっぺいじる	さといも でんぷん	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 酒	

いばらき
美味しお
献立

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品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。