



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	ごもくちらしすし	米 砂糖	油揚げ ◇細切り玉子焼き のり	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ たけのこ 菜の花	酢 しょうゆ みりん	623 15 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのパイタ焼き	油	◇さばのパイタ焼き			
		そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	
2	木	ひなまつりゼリー	◇ももゼリー				605 17 2.1
		くろパン	◇黒パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		シチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ エリンギ とうもろこし パセリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	
ガーリックドレッシングサラダ	オリーブオイル	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			
3	金	ごはん	米				625 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶたにくのしょうがいため	砂糖 油 でんぷん	豚肉	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	
		おひたし			キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
6	月	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 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	酒	587 16 2.2
		ココアあげパン	◇コッペパン ◇ミルクココア 油				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		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	
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 きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
いよかんゼリー	◇いよかんゼリー						
7	火	ごはん	米				635 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのみそに		◇さばのみそ煮			
		なのはなあえ	油 ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬	菜の花 にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ からし 酢	
ひじきいりたまごスープ	でんぷん	ベーコン ひじき 鶏卵	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ			
8	水	ごはん	米				608 17 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ 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	
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
9	木	ハニートースト	◇食パン バター はちみつ 生クリーム				622 14 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポトフ	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
10	金	ごはん	米				605 14 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉 乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	ワイン カレールウ ソース ◇チャツネ	
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
13	月	チキンピラフ	米 油 バター	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	684 16 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみぎかなのフリッター		◇白身魚のフリッター			
		ゆてやさいのマリネ	オリーブオイル 砂糖		フロッコリー カリフラワー 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	酢 塩 こしょう	
かたぬきチーズ		チーズ					
14	火	ごはん	米				653 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			
		チンゲンサイのすじょうゆあえ			チンゲンサイ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	
なまあげのそばろに	じゃがいも ヤーコン 油 砂糖 でんぷん	厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが グリンピース	酒 しょうゆ みりん			
15	水	ごはん	米				641 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さけフライ	油	◇さけフライ			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	
だいこんのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 長ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ				
16	木	しょくパン キャラメルクリーム	◇食パン ◇キャラメルクリーム				596 20 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく トマト	塩 こしょう カレー粉 ソース	
		マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう	
マゼトアンスープ	じゃがいも オリーブオイル	ハム	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			678 24 1.9
		さわらのてりやき		◇さわらの照り焼き			
		にらともやしのあえもの	ごま ごま油		もやし にら にんじん 大根	しょうゆ	
		こうやどろふのたまごとじに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	
お祝いケーキ							
22	水	ごはん	米				672 15 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふハンバーグ		◇豆腐ハンバーグ			
		れんこんきんぴら	油 砂糖	さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく 枝豆	しょうゆ みりん 一味唐辛子	
みだくさんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 小松菜				
23	木	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 ゼラチン	エリンギ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト	グチャップ チキンガラスープ ワイン 塩 こしょう ソース	598 19 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		メンチカツ	油	◇メンチカツ（ローズポーク 常陸牛）			
		こまつなサラダ	油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 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。 ※ 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。