



# 4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 (%)	おはし
			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			
8	金	ごはん	米				638	●	
		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	とうふ ぶた肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース			
		パンサンスー	はるさめ 油 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	にんじん こまつな キャベツ もやし	酢 しょうゆ 洋辛子			
11	月	チキンライス	米 パター	鶏肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	661		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		しろみざかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ					
		こまつなサラダ	油 ごま	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう			
12	火	まるパン	◇丸パン				651		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ	トマト	◇デミグラスソース ソース ワイン			
		コールスローサラダ	油 ノンエックマヨネーズ	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			
13	水	ごはん	米				622	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ブルコギ	ごま油 砂糖 ごま でん粉	ぶた肉	玉ねぎ もやし にんじん にら にんにく	コチュジャン みりん しょうゆ			
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	ベーコン うずら卵	にんじん こまつな 長ねぎ 干しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
14	木	はちみつパン	◇はちみつパン				599		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		クリームシチュー	じゃがいも 油 パター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ 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			
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
15	金	ごはん	米				639	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		もうかフライ	油	◇もうかフライ					
		ごしきあえ	ごま 砂糖	◇細切り卵焼き	こまつな にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢			
18	月	ごはん	米				617		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ウスターソース ◇チャツネ			
		わかめサラダ	油	わかめ まぐろ水煮	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
19	火	はるキャベツのスパゲティ	スパゲティ 油 パター	とり肉 チーズ ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	663		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		コロッケ	油	◇ポークコロッケ					
		だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
20	水	ごはん	米				652	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さばのしおやき		◇さば一塩					
		きんぴら	油 砂糖 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 唐辛子			
21	木	くろパン	◇黒パン				611		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とり肉のマーマレードやき	◇マーマレード	とり肉		しょうゆ 酒			
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 こしょう			
22	金	ごはん	米				616	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん			
		からしあえ		ハム	こまつな にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 洋辛子粉			
25	月	ごはん	米				657	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		かつおとじゃがいものやくみソース	じゃがいも 油 砂糖	◇かつおでん粉付き	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢			
		こんぶあえ		塩昆布	こまつな にんじん キャベツ	塩			
26	火	ココアあげパン	◇コッペパン 油 ◇ミルクココア				620		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ピリからチキンサラダ	ごま 油 砂糖	鶏ささみ水煮 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう			
		ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	ぶた肉	にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ ほうれん草	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
27	水	ヨーグルト		ヨーグルト			609	●	
		たけのこごはん	米 砂糖	とり肉 油揚げ	たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース	酒 みりん しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		あつやきたまご		◇厚焼きたまご					
28	木	いとかまぼこのときあえ	砂糖 油	糸かまぼこ かつお節	キャベツ きゅうり こまつな	酢 しょうゆ	588		
		ミルクパン	◇ミルクパン						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ トマト	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			

※ 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、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食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。