

日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	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		
1 水	ごはん	米				640	●
	牛乳		牛乳				
	とうふハンバーグ	砂糖 油	豆腐ハンバーグ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん	15	
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子粉	2.4	
2 木	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 ねぎ	かつおだし		
	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム				605	
	牛乳		牛乳				
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく トマト	食塩 こしょう カレー粉 ソース	20	
3 金	マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし にんじん	酢 食塩 こしょう		
	マゼドアンスープ	じゃがいも オリーブ油	ハム	大根 にんじん たまねぎ 小松菜	ガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	2.3	
	ごもくちらしずし	米 砂糖	油揚げ ◇錦糸卵	にんじん かんぴょう れんこん ししいたけ たけのこ 小松菜	酢 しょうゆ みりん	623	●
	牛乳		牛乳				
さばのピタ焼き		◇さばのピタ焼き			14		
そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	食塩 しょうゆ	2.0		
6 月	ひなまつりゼリー	◇ももゼリー					
	ごはん	米				681	●
	牛乳		牛乳				
	さわらのてりやき		◇鯖照り焼き			24	
いらともやしのあえもの	ごま ごま油		もやし いら にんじん 大根	しょうゆ			
7 火	こうやどうふのたまごとし	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん ししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	2.0	
	ココアあげパン	◇コッペパン ミルクココア 油				589	
	牛乳		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 食塩 こしょう	15	
8 水	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん ねぎ もやし チンゲン菜 えのきだけ	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	2.3	
	いよかんゼリー	◇いよかんゼリー					
	ごはん	米				653	●
	牛乳		牛乳				
あつやきたまご		◇厚焼きたまご			16		
ちんげんさいのすじょうゆあえ			チンゲン菜 にんじん キャベツ	酢 しょうゆ			
9 木	なまあげのそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ ヤーコン しょうが グリンピース	酒 しょうゆ みりん	1.9	
	チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし グリンピース	食塩 こしょう コンソメ	687	
	牛乳		牛乳				
	しろみさかなのフリッター		◇白身魚フリッター			16	
10 金	ゆでやさいのマリネ	オリーブ油 砂糖		ブロッコリー ロマネスコカリフラワー きゅうり 赤ピーマン にんじん	酢 食塩 こしょう	2.2	
	かたぬきチーズ		チーズ				
	ごはん	米				605	●
	牛乳		牛乳				
ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉 乳	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト	ワイン カレールウ ソース ◇チャツネ	14		
かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 食塩 こしょう しょうゆ	2.2		
13 月	ごはん	米				624	●
	牛乳		牛乳				
	ふたにくのしょうがいため	砂糖 油 でん粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	18	
	おひたし			キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.2	
14 火	みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし		
	くるパン	◇黒パン				599	
	牛乳		牛乳				
	とうにゅうシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 油	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 粉チーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ とうもろこし パセリ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	17	
15 水	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	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	2.5	
	ごはん	米				636	●
	牛乳		牛乳				
	さばのみそに		◇さば味噌煮			18	
なのはなあえ	油 砂糖 ごま油	サラダチキン	菜の花 にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 洋辛子粉 酢	2.2		
16 木	ひじきいりたまごスープ	でん粉	ベーコン ひじき 鶏卵	たまねぎ チンゲン菜 にんじん えのきだけ	ガラスープ 食塩 しょうゆ		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	鶏肉 フランクフルト ゼラチン	にんじん ピーマン たまねぎ エリンギ にんにく トマト	クetchup ソース ガラスープ ワイン 食塩 こしょう	599	
	牛乳		牛乳				
	メンチカツ	油	◇メンチカツ			18	
17 金	こまつなサラダ	油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.3	
	おいわいデザート(幼のみ)	◇いちごクレープ					
	ごはん	米				705	●
	牛乳		牛乳				
マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ししいたけ いら 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	16		
かんて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 食塩 こしょう	1.9		
20 月	おいわいデザート(小のみ)	◇いちごクレープ					
	ごはん	米				613	●
	牛乳		牛乳				
	マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ししいたけ いら 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	18	
かんて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 食塩 こしょう	1.9		
22 水	ごはん	米				641	●
	牛乳		牛乳				
	さけフライ	油	◇サケフライ			16	
	ごまあえ	ごま 練りごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	1.9	
23 木	だいこんのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 ねぎ はくさい にんじん えのきだけ	かつおだし		
	コッペパン 牛乳	◇コッペパン	牛乳			630	●
	フランクフルトトマトソース	砂糖 油	フランクフルト	たまねぎ トマト	ソース		
	こぶきいも	じゃがいも			食塩 こしょう	16	
やさいスープ		鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	ガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう			
ヨーグルト		◇ヨーグルト			2.6		

※ 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。