



きゅうしょくこんだてひょう



日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	おもな食品			調味料・その他	前期課程 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
						赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】				
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ハツシュドビーフ だいごんのうめドレスラダ	おわん おさら	おわん		牛乳 牛肉 かつお節		米 油 じゃがいも バター 小麦粉 大根 小松菜 きゅうり にんじん ねぎ	ワイン ケチャップ ソース コンソメ ドミグラスソース こしょう 酢 しょうゆ	642	13	1.9
5	月	ごはん ぎゅうにゅう うおハムカツ ゴーヤチャンプルー けんちんじる	おさら おさら おさら おわん	おさら		牛乳 魚カツ 豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節 油揚げ		米 油 玉ねぎ にんじん ゴーヤ こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ 大根 小松菜	酢 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	634	16	1.8
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	おわん おさら おさら	おわん		牛乳 豚肉 大豆 まぐろ油漬		米 じゃがいも 油 砂糖 キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ	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 しょうゆ みりん	576	17	2.1
7	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめサラダ なし	おわん おさら おさら	おわん		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏ささみ水煮		米 油 砂糖 でんぷん ラー油 にんじん 小松菜 もやし とうもろこし 梨	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	653	16	2.1
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールとじゃがいものケチャップあえ コンソメスープ メープルジャム	おさら おさら おわん	おわん		牛乳 ミートボール 鶏肉		米 じゃがいも 油 砂糖 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん とうもろこし セロリ	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ	604	15	2.0
9	金	ごはん ぎゅうにゅう おつきみハンバーグ コーンサラダ だんごじる	おさら おさら おさら	おさら		牛乳 おつきみハンバーグ 鶏肉		米 しょうが とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜 こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん しょうゆ みりん 酒 酢 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	617	15	2.0
12	月	ごはん ぎゅうにゅう まぐろカツ 2こずつ きりぼしだいごんサラダ かきたまじる オニオンソース ナフキン	おさら おさら おさら おわん ナフキン	おさら		牛乳 まぐろカツ サラダチキン 鶏卵 豆腐 チーズ ベーコン		米 油 切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ にら えのきたけ にんにく ハセリ たまねぎ	酢 しょうゆ からし 塩 しょうゆ 食パン マヨネーズ	623	13	1.9
13	火	ごはん ぎゅうにゅう やさしいスープに しょうなんゴールドフルーツポンチ	おわん おさら	おわん		牛乳 鶏肉		米 じゃがいも 黄桃缶 バイナップル缶 湘南ゴールドゼリー	チキンガラスープ 塩 こしょう	572	16	2.1
14	水	ごはん ぎゅうにゅう もうか さいきょうみそフライ ひじきの いために すましじる	おさら おさら おわん	おさら		牛乳 もうか西京みそフライ ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐		米 油 こんにゃく キャベツ にんじん 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ 小松菜	みりん しょうゆ しょうゆ 塩 酒	605	17	2.2
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ 2こずつ チンジャオロースー わかめスープ なかみなと やきそば	おさら おさら おわん おさら	おさら		牛乳 ポークシューマイ 豚肉 豆腐 わかめ 豚肉		米 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ソース オイスターソース こしょう	598	17	2.0
16	金	ごはん ぎゅうにゅう えだまめサラダ ぶどうゼリー	おわん おわん	おわん		牛乳 鶏ささみ水煮		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	酢 塩 こしょう	590	17	2.6
20	火	ホットドック(コッペパン フランクフルト) ぎゅうにゅう コールスローサラダ イタリアンスープ	おさら おさら おさら	おさら		フランクフルト 牛乳 鶏肉 鶏卵		米 油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ 小松菜	ソース ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ パン粉 酒 チキンガラスープ 塩 こしょう	636	19	2.8
21	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ きんぴら みそじる ナン	おさら おさら おわん おわん	おさら		牛乳 かつおフライ さつま揚げ 油揚げ みそ		米 油 砂糖 ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	633	15	2.0
22	木	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト	おわん おさら おさら	おわん		牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 まぐろ油漬 ヨーグルト		米 油 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ワイン ケチャップ カレー粉 カレールウ こしょう 酢 塩 こしょう	627	17	2.6
26	月	ごはん ぎゅうにゅう とりくとじゃがいものみそバター ごますあえ たぬきじる	おさら おさら おわん	おさら		牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ		米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター 小松菜 にんじん もやし キャベツ こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ しょうが	酒 こしょう しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 塩	646	15	2.1
27	火	ごはん ぎゅうにゅう はっこうにゅう ごめごしチュウ かんでん入りヘルシーサラダ	おさら おさら おわん おさら	おさら		牛乳 鶏肉 白いげん豆 牛乳 チーズ 鶏ささみ水煮 寒天		米 砂糖 マスカット にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ こしょう	575	17	2.0
28	水	ごはん 牛乳 さんまのしお焼き しおごんぶ ごまあえ とんじる くらパン	おさら おさら おわん おわん	おさら		牛乳 さんま 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ		米 ごま ごま油 じゃがいも お黒パン	塩 塩	638	16	2.1
29	木	ごはん ぎゅうにゅう カレー こうそうめだまやき ペンネアラビアータ むぎいり やさいスープ	おさら おさら おわん	おさら		牛乳 目玉焼き まぐろ水煮 鶏肉		米 油 パン粉 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	カレーパン粉 ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子 チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	592	17	2.0
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とりとくスタミナやき やさしいツナのしょうがあえ さつまじる	おさら おさら おわん	おさら		牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 油揚げ みそ		米 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ 一味唐辛子 しょうゆ	596	17	2.1

※ 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。
 栄養価は前期課程の3・4年生値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。
 おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。
 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・卵抜きを使用しています。
 ひたちなか市産の食品は、水字にしています。
 茨城県民は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいしお)しお」として減塩を推進しています。

今月のひたちなか市産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡: 黒澤 仁一さん) さつま芋(大塚 正義さん) さつまいも(JA)

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。魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

