



# がっこう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				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩相当量 (g)
					赤 【体をつくるものになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】	調味料・その他	
10 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンバーグ バーベキューソース あおのりポテト むぎいり やさいスープ	おさら	おさら		牛乳 ◇ハンバーグ あおのり 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	◇はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも 麦 油	ソース クチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう	605 18 2.2
11 水	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう あじフライ わさびあえ しらたま あずき	おさら	おさら		牛乳 ◇あじフライ 小豆	もちは よくかんでたべましょう キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	米 ◇のりふりかけ 油 ◇白玉だんご 砂糖	しょうゆ わさび粉 塩	672 14 1.1
12 木	コッパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ミートグラタン ガーリック ドレッシングサラダ コンソメスープ	おさら	おさら		牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ まぐろ油漬 ベーコン	玉ねぎ にんにく トマト 小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん セロリ	◇コッパン ◇チョコクリーム マカロニ 油 砂糖 オリーブ油 油	クチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ みりん コンソメ 塩 こしょう	612 17 2.9
13 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう はるまき にらと もやしのあえもの	おさら	おさら		豚肉 ◇炒り卵 牛乳 ◇春巻き	◇キムチ にんじん 長ねぎ もやし にら にんじん 大根	米 ごま油 油 ごま油	中華だし しょうゆ	634 14 1.7
16 月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にあい とんじる	おさら	おさら		牛乳 ◇納豆 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ししいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが	米 油 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 塩 酢	624 16 2.1
17 火	くらパン ぎゅうにゅう こめこの フライドチキン レモンドレッシングサラダ はくさいのミルクスープ	おさら	おさら		牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん レモン (果汁) 白菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし	米粉 でんぷん 油 油 砂糖 じゃがいも	ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	643 19 2.1
18 水	ごはん ぎゅうにゅう あつやき たまご おかあえ さといもと ぶたにくの にももの	おさら	おさら		牛乳 ◇厚焼き玉子 糸かまぼこ かつお節 豚肉 さつまいも	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく	米 砂糖 油 さといも(八つ頭) 砂糖 油	しょうゆ しょうゆ 酒	652 17 2.1
19 木	ジェノベーゼ สปาゲッティ ぎゅうにゅう コロツケ ほうれんそうサラダ	おさら	おさら		鶏肉 チーズ ゼラチン 牛乳 まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく ほうれん草 きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース ◇コロツケ 油 ごま	コンソメ 塩 こしょう ワイン 酢 塩 こしょう	681 18 2.9
20 金	ごはん ぎゅうにゅう こんぶあえ ほししいりカレー	おさら	おさら		牛乳 塩昆布 鶏肉	もやし 小松菜 にんじん にんじん たまご トマト しょうが にんにく りんご クリンビス	米 油 干しいも 油	塩 カレールー ウスターソース	680 16 2.2
23 月	ごはん ぎゅうにゅう しせんふう マーボー豆腐 ナムル フルーツあんじん	おさら	おさら		牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ くら しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒 しょうゆ こしょう	654 17 2
24 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめサラダ ワンタンスープ ミルクプリン	おさら	おさら		きなこ 牛乳 ハム 豚肉 ◇ミルクプリン	キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ きくらげ	◇コッパン 油 砂糖 春雨 油 ◇ワンタン ごま油	塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	620 16 2.4
25 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのバイタやき ごまあえ ヨーグルト	おさら	おさら		ひじき 鶏肉 油揚げ せわかめ 牛乳 ◇さばのバイタ焼き ◇ヨーグルト	にんじん ごぼう こんにゃく ◇たくあん キャベツ 小松菜 もやし にんじん	米 油 砂糖 ごま 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	650 18 2.4
26 木	レーズンパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうの もと さつまいもの こめごしチュウ ツナサラダ	おさら	おさら		牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 乳 まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ 小松菜 にんじん	◇レーズンパン ◇コーヒー牛乳の素	コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	633 15 2.3
27 金	ごはん やきのり ぎゅうにゅう さけの しおやき そくせきつけ すいとんじる りんごゼリー	おさら	おさら		のり 牛乳 さけ 鶏肉 豚肉 油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 ◇りんごゼリー	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	650 20 1.3
30 月	ごはん ぎゅうにゅう むかしのカレー こんにゃくサラダ	おさら	おさら		牛乳 豚肉 乳 こんにゃく	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ クリンビス ◇アパルスソース キャベツ 小松菜 にんじん	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま 油 砂糖 ごま油	カレー粉 ソース クチャップ コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	650 13 1.9
31 火	ミルクパン ぎゅうにゅう わかさぎ カリカリフライ コールスローサラダ まめと ポテトのスープ	おさら	おさら		牛乳 ◇わかさぎカリカリフライ チーズ まぐろ油漬 ウインナー 白いんげん豆	玉ねぎ しょうが 小松菜 にんじん とうもろこし キャベツ にんじん 人参 玉ねぎ 小松菜	◇ミルクパン 油 油 マカロニ じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	598 15 2.4

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
 ひたちなか市産の食品は、赤字 にしています。  
 茨城県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。

地元産 米 (コシヒカリ) しょうゆ (馬淵 黒澤 仁一さん) 小松菜 (那珂市幸来崎: 大野 正義さん) さつまいも 干しいも (JA) 白菜 長ねぎ にんじん (福田 砂川 彰さん) さといも [八つ頭] キャベツ (美田: 三川みづ子さん)

基準栄養価  
13~28  
2.0未満

