



4月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	おもな食品				中学校 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	
7 金	ごはん	米				786
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ 枝豆 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 からし	1.9
11 火	しょくパン いちごジャム	◇食パン ◇いちごジャム				758
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	15
	こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	3
12 水	チキンライス	米 バター	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	781
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	オムレツ		◇オムレツ			17
	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	2.4
13 木	くろパン	◇黒パン				802
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	しろみぎかなのフライ	油	◇ほきフライ			15
	こまつなサラダ	油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	3.0
14 金	ごはん	米				818
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールー ソース	14
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ油漬	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	2.2
18 火	ミルクパン	◇ミルクパン				805
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	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	16
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん	2.7
19 水	ごはん	米				811
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	あつやきたまご		◇厚焼き玉子			14
	きんぴら	油 砂糖		ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	2.2
20 木	はるキャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	718
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	コロッケ	◇野菜コロッケ 油				18
	もやしサラダ	油		もやし にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.7
21 金	ごはん	米				791
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	わふうハンバーグ	砂糖	◇ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん	15
	おひたし			もやし キャベツ にんじん	しょうゆ	2.6
24 月	ごはん	米				784
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	おやこに	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん	15
	しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	2.0
25 火	はちみつパン	◇はちみつパン				817
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	とりにくのこうそうやき	パン粉 油	鶏肉		◇香草ミックス	18
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩 こしょう	3.0
26 水	コーンポタージュ	じゃがいも 米粉 油	ベーコン 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コンソメ こしょう	802
	たけのごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ 枝豆	酒 みりん しょうゆ	15
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			2.4
27 木	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	834
	コッペパン	◇コッペパン				
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ぶたにくのブラウンシチュー	じゃがいも 油 バター	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく トマト	◇パン粉のケチャップ フライパンソース ワイン レモン ソース こしょう コンソメ	16
28 金	きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ 辛子粉	3.8
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				
	ごはん	米				803
	ぎゅうにゅう		牛乳			
シュウマイ		◇シュウマイ			13	
わかめサラダ	油	わかめ 鶏ささみ油漬	キャベツ チンゲンサイ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.6	
ちゅうかスープ	春雨 ごま油	ベーコン 豆腐	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ しいたけ	中華だし しょうゆ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応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(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。