






日	曜	献立名	おもな食品				小学校 5年生～ 1年生 たんぱく質 (%) 脂質 (%)	中学校 2年生～ 1年生 たんぱく質 (%) 脂質 (%)		
			【エネルギーのもとになる】	【体をつくるもとになる】	【体の調子をととのえる】	調味料その他				
1	金	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳				607	790	
		とうらのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース		16	15	
		キャベツのナムル	ごま油 ごま		小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう		1.7	1.9	
4	月	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳					598	784
		なっとろ		◇納豆					16	14
		れんこんきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	豚肉	れんこん ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		1.9	2.3	
		みだくさんじる	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 白菜 大根 小松菜 長ねぎ					
5	火	くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう		牛乳					633	837
		こめこのフライドチキン	米粉 でんぷん 油	鶏肉	 		ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう コンソメ		18	16
		コールスローサラダ	油			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		1.8	2.2
		ミネストローネ	じゃがいも 油	ウィンナー 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト	クチャップ コンソメ 塩 こしょう				
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳						
		いばらきけんさんあつきたまご		◇茨城県産厚焼き玉子					625	811
		チンゲンサイのずじょうゆあえ	砂糖		チンゲンサイ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ		16	15	
		さといもとぶたにくのいために	さといもこんにゃく 油 砂糖	豚肉	大根 にんじん しょうが	しょうゆ		1.8	2.1	
		たいわんバナナ (中学校のみ)			バナナ					
7	木	はちみつパン	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう		牛乳					616	805
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		15	15	
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	もやし キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		2.1	2.8	
		みかんゼリー	◇みかんゼリー							
8	金	チャーハン	米 油	ハム ◇炒り卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	中華だしの素 しょうゆ 塩 こしょう				
		ぎゅうにゅう		牛乳					600	759
		ぎょうざ		◇ローズポークぎょうざ				15	14	
		ちゅうかあえ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		2.5	2.8	
		かたぬきチーズ								
11	月	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳					653	851
		さばたつたあげ	油	◇さば竜田揚げ					16	15
		いとかまぼこのおかかあえ		細切りかまぼこ かつお節	キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ		1.7	1.9	
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根					
12	火	しょくパン チョコクリーム	◇食パン ◇チョコクリーム							
		ぎゅうにゅう		牛乳					652	858
		シーザーサラダ	油 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 ◇クルトン	ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう		14	13	
		ポトフ	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 セロリー	コンソメ 塩 こしょう		2.6	3.3	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
13	水	ごはん	米							
		はっこうにゅう		◇発酵乳					567	747
		こんさいカレー	さといも 油	豚肉	れんこん ごぼう 玉ねぎ にんじん トマト	カレールウ ウスターソース		13	12	
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		1.9	2.3	
14	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ こしょう ワイン				
		ロールパン (中学校のみ)	ロールパン						579	767
		ぎゅうにゅう		牛乳					19	18
		ブロッコリーのサラダ	油 砂糖	まぐろ油揚げ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		2.1	2.6	
		たまごプリン		◇たまごプリン						
15	金	ごはん	米							
		あじつけのり		◇味付けのり					634	819
		ぎゅうにゅう		牛乳					14	13
		だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも 油 砂糖	大豆 煮干し		しょうゆ		1.7	2.1	
		みぞれじる	こんにゃく でんぷん	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 白菜 にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん				
18	月	はごたえひじきごはん	米こんにゃく ごま 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 切干大根 ◇たくあん	酒 しょうゆ みりん				
		ぎゅうにゅう		牛乳					626	780
		あじフライ	油	◇あじフライ					16	15
		もやしのしょうががえ			キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうが	しょうゆ		1.9	2.0	
19	火	レーズンパン	◇レーズンパン							
		ぎゅうにゅう		牛乳					619	823
		チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	クチャップ ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子 チリパウダー		16	15	
		かんていりヘルシーサラダ	油	鶏肉 まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.3	2.8	
20	水	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳					641	803
		ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽庵焼き					18	16
		いそかあえ		のり	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ		1.7	1.8	
		ほうとう	◇うどん	鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ	酒 一味唐辛子				
21	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	◇ミルクパン	牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ	◇もみの木型ハンバーグ		ワイン しょうゆ 粒マスタード		684	906	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	鶏ささみ油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう		15	15	
		キャロットポターージュ	油 米粉	白いんげん豆 ベーコン 牛乳	にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		2.7	3.5	
		クリスマスデザート	◇クリスマスデザート							

※ 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・卵抜きのお肉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(🐟)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

