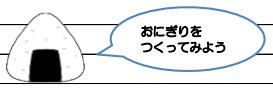


1月 献立予定表

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				小学校 エネルギー 100kcal たんぱく質 (%) 食塩 (%)	中学校 エネルギー 100kcal たんぱく質 (%) 食塩 (%)
			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		
10	水	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳			645	830
		マーボー豆腐	油 でんぷん 砂糖	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら 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	15	14
		はるさめサラダ	春雨 油 砂糖		にんじん こまつな もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.8	2.0
11	木	ミルクパン	◇ミルクパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			577	770
		とりにくのこうそうやき	油 パン粉 ◇香草ミックス	鶏肉			20	19
		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 果汁(レモン)	塩 こしょう	2.6	3.3
12	金	マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	大根 にんじん 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子		
		やさいたっぷりペロンチーノ	スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン 一味唐辛子	647	737
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		もうかフライ	油	◇もうかフライ			21	21
15	月	かんていいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.2	2.8
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん	米				592	775
		ぎゅうにゅう		牛乳				
16	火	なっとう		納豆			16	15
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	きわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	2.0	2.4
		とんじる	油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 長ねぎ			
		くるパン	◇黒パン					
17	水	ぎゅうにゅう		牛乳			604	799
		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	ワイン ケチャップ こしょう ソース コンソメ	18	17
		こまつなサラダ	油	ささみ油揚げ チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	1.7	2.3
		ごはん	米				577	764
18	木	いばらき 実施し 献立						
		にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	15	15
		からしあえ		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし粉	1.7	2.0
		しょうパン	◇食パン ◇キャラメルクリーム					
19	金	ぎゅうにゅう		牛乳			611	799
		メンチカツ	油	◇メンチカツ			14	13
		コールスローサラダ	マヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	2.8	3.5
		やさいスープ		フランクフルト	とうもろこし にんじん 白菜 大根 小松菜	コンソメ 塩 こしょう		
22	月	チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	624	759
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふナゲット		◇豆腐ナゲット			15	14
		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	2.0	2.3
23	火	ごはん	米				610	790
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		わらうハンバーグ	砂糖 油 でんぷん	◇ハンバーグ	玉ねぎ	しょうゆ みりん	16	15
		しょうがあえ		キャベツ 小松菜 もやし にんじん しょうが	しょうゆ	1.9	2.0	
24	水	かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	塩 しょうゆ		
		スパゲッティボリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 フランクフルト チーズ	エリンギ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース		
		ロールパン	◇ロールパン				637	760
		コーヒーぎゅうにゅう		◇コーヒーぎゅうにゅう			12	12
25	木	さつまいもサラダ	さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油揚げ	たまねぎ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう	2.3	2.5
		ごはん	米				650	832
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		むしのカレー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース ◇アップルソース	カレー粉 ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	15	13
26	金	だいこんとハムのサラダ	油 砂糖	ハム	大根 切干大根 小松菜	しょうゆ こしょう 酢	2.0	2.1
		いちご(パインベリー)			いちご			
		バターパン	◇バターパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
29	月	コロッケ	油 ◇コロッケ				684	875
		チキンサラダ	油	ささみ油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	14	14
		ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	2.4	3.2
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	◇給食週間ゼリー					
30	火	ごはん	米	のり			596	778
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さけのしおやき		鮭切り身			19	18
		そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	塩	2.3	2.8
31	水	ずいとんじる	小麦粉 白玉粉	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 白菜 長ねぎ	みりん 酒 しょうゆ		
		とりにごは	米 こんにゃく 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	598	747
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17	16
31	水	ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ	2.0	2.2
		コッペパン	◇コッペパン					
		いちごジャム	◇いちごジャム				621	802
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	16
31	水	クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	2.2	2.8
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
		ごはん	米				638	822
		ふりかけ	◇ふりかけ					
31	水	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
		おでん	こんにゃく じゃがいも	ちくわ さつま揚げ ◇がんもどき 昆布	大根 にんじん	しょうゆ みりん	1.9	2.2
		ツナまめマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	大豆 まぐろ油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう しょうゆ からし粉		

全国学校給食週間



※ 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、ウインナー、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。