



2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 (%)	中学校 エネルギー (%)
			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		
1	木	こめパン	◇米パン				626	777
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリピーズ	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	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	19	18
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	鶏ささみ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁 (レモン)	塩 こしょう		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			592	753
		いわしのしょうがにぬ		◇いわしの生姜煮				
		はくさいのごましょうゆあえ	砂糖 ごま		白菜 にんじん しょうが	しょうゆ 酢	18	16
		とんじり	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	大根 長ねぎ にんじん		1.9	2.0
5	月	ごはん	米				641	824
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたキムチ	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 生揚げ みそ	◇白菜キムチ 白菜 玉ねぎ にんじん たら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	17	16
		たまごいりトックスープ	◇トック	ベーコン 鶏卵	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
6	火	チョコチップパン	◇チョコチップパン				629	838
		はっこうにゅう (いちご)		発酵乳 (いちご)				
		コロッケ	◇コロッケ 油				12	11
		シーザーサラダ	油 ノンエッグマヨネーズ 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)	こしょう 塩		
7	水	ふゆやさいのスープ		フランクフルト	とうもろこし 白菜 にんじん 大根 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	2.8	3.6
		ごはん	米				629	815
		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	ケチャップ カレールウ ソース	15	13
8	木	かいそうサラダ	ごま 油	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.1	2.5
		なかみなとやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	やきそばソース オイスターソース ソース 塩 こしょう	604	698
		ロールパン	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			18	18
9	金	だいこんサラダ	油	ハム	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.5	3.0
		プリン	◇プリン					
		ごはん	米				657	847
		ぎゅうにゅう		牛乳				
13	火	とりにくのからあげ	油 でんぷん	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	16	15
		ひじきのいために	こんにやく 油 砂糖	ひじき 大豆	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ		2.0	2.1
		くろパン	◇黒パン				591	786
14	水	ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこのホタテクリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	ホタテ貝柱 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	19	17
		こまつなサラダ	油 砂糖	ハム	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.0	2.7
		チキンライス	米	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	723	869
15	木	ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ		◇オムレツ				
		ブロッコリーとコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	13	13
		ボンデドーナツ	◇ボンデドーナツ				2.0	2.4
19	月	しょくパン りんごジャム	◇食パン ◇りんごジャム				637	861
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いかメンチ	油	◇いかカツ			16	16
		コールスローサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
20	火	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.6	3.4
		ごはん	米				643	816
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	◇コーヒー牛乳のもと				15	14
21	水	にくじゃが	じゃがいも こんにやく 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん		
		ごまあえ	ごま 砂糖	ハム	にんじん 小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	1.9	2.2
		ごはん	米				631	815
		ぎゅうにゅう		牛乳				
22	木	ソースかつ	油	◇ヒレカツ		ソース みりん	15	15
		からしあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ からし		
		さばのつみれ		◇さばのつみれ 油揚げ みそ	大根 にんじん 白菜 長ねぎ しょうが		2.4	2.2
		はちみつパン	◇はちみつパン				594	787
26	月	ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグドミグラスソース		◇ハンバーグ		ドミグラスソース ケチャップ ソース ワイン	18	17
		こふきもち	じゃがいも			塩 こしょう		
		むぎいりやさいスープ	麦 油	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	2.4	3.1
27	火	ごはん	米				654	837
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうろのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース	15	14
		かふうあえ	ごま油 油 砂糖	鶏ささみ油漬 わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酢 からし		
28	水	いちごとみかんのゼリー	◇いちごとみかんのゼリー				1.8	2.0
		こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん 切干大根 ししいたけ	しょうゆ みりん	635	816
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あげしゅうまい	油	◇シウマイ			16	15
29	木	こんぶあえ		塩昆布	白菜 もやし 小松菜	塩	1.9	2.4
		ごはん	米				666	855
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		みずたき	春雨	鶏肉 生揚げ	白菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ ししいたけ 小松菜 しょうが	コンソメ 酒 塩 しょうゆ	17	16
29	木	きんぴら	こんにやく 油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
		ツナとわかめのてづくりりかけ	ごま 砂糖	まぐろ油漬 わかめ		酒 しょうゆ	2.5	2.9
		ココアパン	◇ココアパン				633	878
		ぎゅうにゅう		牛乳				
29	木	とうにゅうグラタン		◇グラタン			13	12
		マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
		はくさいのコンソメスープ		ベーコン	白菜 玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	2.3	3.1
		ごはん	米				624	800
29	木	ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハッシュドポーク	油 じゃがいも 米粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト	ワイン ドミグラスソース ソース コンソメ こしょう	16	14
		こんにやくサラダ	こんにやく 油 砂糖 ごま	鶏ささみ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	1.4	1.6
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 パター	鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほうれん草 にんにく	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン	661	731
29	木	ミルクパン	◇ミルクパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	17
29	木	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 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		
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.1	2.6

※ 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、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品アレルギー対応商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。