



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	1・2群 【体をつくるもとになる】		3・4群 【体の調子をととのえる】		5・6群 【エネルギーのもとになる】		調味料その他	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (%)
10	火	はちみつパン					◇はちみつパン			802
		ぎゅうにゅう	牛乳							16
		ハンバーグバーベキューソース	◇ハンバーグ		たまねぎ		砂糖		ソース ケチャップ	
		あおのりポテト	青のり				じゃがいも		塩 こしょう	
11	水	むぎいりやさいスープ	鶏肉		キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん		麦油		コンソメ 塩 こしょう	2.8
		ごはん のりふりかけ	◇のりふりかけ				米			840
		ぎゅうにゅう	牛乳							14
		さんまのおかか	◇さんま							1.6
12	木	わさびあえ			キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり				しょうゆ わさび粉	1.6
		しらたまあずき	あずき				◇白玉だんご 砂糖		塩	768
		ごまきなこあげパン	きな粉				◇コッパン 油 ごま 砂糖			
		ぎゅうにゅう	牛乳							15
13	金	はるさめサラダ	ハム		キャベツ にんじん とうもろこし		春雨 油		酢 しょうゆ 塩 こしょう	3.1
		ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ きくらげ		ワンタン皮 ごま油		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	3.1
		キムチチャーハン	豚肉 ◇いりたまご		◇白菜キムチ にんじん ねぎ		米 ごま油		中華だし 塩 こしょう	851
		ぎゅうにゅう	牛乳							12
16	月	はるまき	◇はるまき				油			1.9
		にらともやしのあえもの			にら もやし にんじん 大根		ごま油		しょうゆ	790
		ごはん					米			15
		ぎゅうにゅう	牛乳							2.2
17	火	なっとう	◇納豆							822
		にあい			ごぼう れんこん にんじん ししいたけ		油 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 塩 酢	18
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 ねぎ 小松菜 にんじん しょうが		じゃがいも 油			3.1
		くろパン					◇黒パン			17
18	水	ぎゅうにゅう	牛乳							786
		しせんふうマーボードウフ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん たまねぎ ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく		油 砂糖 でん粉		豆板醤 甜面醬 豆豉 しょうゆ オイスターソース 花椒	2
		ナムル	わかめ		小松菜 もやし にんじん		ごま ごま油		しょうゆ こしょう	729
		パインベリー			パインベリー					17
19	木	ミルクパン					◇ミルクパン			3.1
		ぎゅうにゅう	牛乳							827
		わかさぎフリッター	◇わかさぎフリッター							13
		ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ		ブロッコリー とうもろこし		油		酢 塩 こしょう	2.6
20	金	まめとポテトのスープ	ウインナー 白いんげん豆		にんじん たまねぎ 小松菜		マカロニ じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	894
		ごはん					米			15
		ぎゅうにゅう	牛乳							2.1
		さといもとぶたにくのもの	豚肉		大根 たまねぎ にんじん		さといも 油 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 酒	822
23	月	あつやきたまご	◇厚焼き玉子							2.9
		おかかあえ	かまぼこ かつお節		キャベツ にんじん 小松菜				しょうゆ	823
		ごはん					米			15
		ぎゅうにゅう	牛乳							2.9
24	火	やさいかきあげ			◇野菜かき揚げ					881
		ほしいもとこんぶのもの	昆布 さつま揚げ		にんじん しめじ		ほしいも 油 砂糖		しょうゆ	16
		みぞれじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		大根 はくさい にんじん ねぎ		でん粉 こんにゃく		しょうゆ 塩 酒 みりん	3.6
		レーズンパン					◇レーズンパン			800
25	水	ぎゅうにゅう	牛乳							19
		ココアぎゅうにゅうのもと					◇ココア牛乳の素			1.5
		さつまいものこめこシチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ		さつまいも 油 米粉		コンソメ 塩 こしょう	2.9
		ツナサラダ	まぐろ油漬		キャベツ 小松菜 にんじん		油		酢 塩 こしょう	823
26	木	はごたえひじきごはん	ひじき 鶏肉 油揚げ 茎わかめ		にんじん ごぼう ◇たくあん		米 油 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 酒 みりん	15
		ぎゅうにゅう	牛乳							2.9
		さばのパイタ焼き	◇さばのパイタ焼き							
		ごまあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん		ごま 砂糖		しょうゆ	881
27	金	コッパン キャラメルクリーム					◇コッパン ◇キャラメルクリーム			16
		ぎゅうにゅう	牛乳							3.6
		ミートグラタン	豚肉 ひよこ豆 チーズ		たまねぎ にんにく トマト		油 マカロニ 砂糖		ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	800
		ポトフ	ウインナー		にんじん たまねぎ 大根 白菜 セロリ 小松菜		じゃがいも		コンソメ チキンガルスープ 塩 こしょう	19
28	土	いちごヨーグルト	◇いちごヨーグルト							1.5
		ごはん おにぎり用やきのり	のり				米			816
		ぎゅうにゅう	牛乳							13
		さけのしおやき	鮭		キャベツ 小松菜 にんじん しょうが				塩 しょうゆ	2.3
29	日	すいとんじる	豚肉 油揚げ		大根 にんじん えのきたけ ねぎ		小麦粉 白玉粉		みりん 酒 しょうゆ 塩	816
		ごはん					米			13
		ぎゅうにゅう	牛乳							1.5
		むかしのカレー	豚肉		にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご		油 じゃがいも 小麦粉		カレー粉 ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	816
30	月	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん		ごま 油 ごま油 砂糖		酢 しょうゆ 塩	2.3
		きゅうしょくしゅうかんゼリー					◇フルーツゼリー			825
		ミニセサミパン					◇ミニセサミパン			18
		ぎゅうにゅう	牛乳							1.5
31	火	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉 チーズ ゼラチン		たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく		スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース		コンソメ 塩 こしょう ワイン	18
		ほうれんそうのサラダ	鶏ささみ水煮		ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし				酢 塩 こしょう	3.2
		たまごプリン	◇たまごプリン							
		たまごプリン								

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。
 ※ パーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き対応食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「食糧の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、無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、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。