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 1・2郡 【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（g）
1	水	ごはん			米		803
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		ソースカツ	◇ヒレカツ		油　砂糖	ソース　ケチャップ　酒	14
		こんぶあえ	塩昆布	もやし　小松菜　にんじん		塩	
		のっぺいじる	鶏肉　厚揚げ	にんじん　大根　ごぼう　ねぎ　しいたけ	さといも　でんぷん	しょうゆ　塩　酒	2.2
2	木	はちみつパン			◇はちみつパン		788
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		ようふうたまごとじ	鶏肉　鶏卵	玉ねぎ　にんじん　小松菜	じゃがいも　油	塩　こしょう　チキンガラスープ	18
		ツナのごまドレッシング	まぐろ水煮	キャベツ　にんじん　もやし	ごま　油	酢　しょうゆ　こしょう	
		かたぬきチーズ	チーズ				3
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう	牛乳		米		801
		いわしのしょうがに🐟	◇いわしの生姜煮				
		ゆかりあえ		キャベツ　きゅうり　にんじん		しょうゆ　◇ゆかり粉	16
		みそけんちんじる	豆腐　油揚げ　みそ	白菜　にんじん　ごぼう　ねぎ	さといも　油　こんにゃく		
		ふくまめ	大豆				2.5
6	月	ごはん			米		818
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		しろみざかなのレモンフライ🐟	◇白身魚のレモンフライ		油		15
		こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	キャベツ　小松菜　にんじん	油　砂糖　ごま油　こんにゃく	酢　しょうゆ	
		おおこうなべ	豚肉　豆腐　のり	白菜　にんじん　大根　ねぎ		しょうゆ　塩　酒	2.2
7	火	ミニコッペパン			◇ミニコッペパン		760
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		なかみなとやきそば	豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ	◇中華めん　油	ソース　オイスターソース　塩　こしょう	16
		だいこんとハムのサラダ	ハム	大根　小松菜	油　砂糖	塩　こしょう　酢	
		チョコプリン			◇チョコプリン		3.2
8	水	ごはん			米		806
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		とうふのちゅうかに	豆腐　豚肉	玉ねぎ　にんじん　大根　チンゲン菜　ねぎ　しょうが	油　砂糖　ごま油　でんぷん	酒　しょうゆ　オイスターソース	15
		バンサンスー	ハム	キャベツ　もやし　にんじん　小松菜	春雨　油　砂糖　ごま油	酢　しょうゆ　辛子	
							2.5
9	木	ミルクパン			◇ミルクパン		819
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		オムレツ	◇オムレツ				17
		ペンネアラビアータ	鶏ささみ水煮　チーズ	玉ねぎ　にんにく　トマト	ペンネ　オリーブ油	ケチャップ　オレガノ　塩　こしょう　一味唐辛子	
		やさいスープ	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　セロリ　とうもろこし	じゃがいも	コンソメ　塩　こしょう	3.2
10	金	ごはん			米		804
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		カレーおでん	ちくわ　さつまあげ　ウインナー　うずら卵	玉ねぎ　にんじん　大根	じゃがいも　こんにゃく	こしょう　カレー粉　コンソメ　カレールウ	14
		しょうがあえ		キャベツ　もやし　にんじん　小松菜　しょうが		しょうゆ	
		ぽんかん		ぽんかん			2.1
13	月	ぎゅうにくちらし	牛肉　◇細切り卵焼き	ごぼう　にんじん　れんこん　しいたけ　グリンピース	米　砂糖　油	酢　しょうゆ　みりん　塩	804
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		ししゃものフリッター🐟	◇ししゃもフリッター				14
		いとかまぼこのおかかあえ	糸かまぼこ　かつお節	キャベツ　小松菜　にんじん		しょうゆ	
							2.5
14	火	チョコチップパン			◇チョコチップパン		846
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ	玉ねぎ　トマト		ケチャップ　ソース	16
		コーンサラダ		とうもろこし　キャベツ　にんじん　小松菜	油	酢　塩　こしょう	
		こんさいのチャウダー	鶏肉　豆乳	にんじん　玉ねぎ　大根　れんこん　にんにく	じゃがいも　油　米粉	塩　こしょう　コンソメ	3.1
15	水	ごはん			米		826
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		なっとう	◇納豆				14
		かんこくふうにくじゃが	牛肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき　しょうが　にんにく	じゃがいも　油　砂糖	コチュジャン　豆板醤　しょうゆ　みりん	
		からしあえ		キャベツ　小松菜　にんじん		しょうゆ　辛子	2.3
16	木	ミニさつまいもパン			◇ミニさつまいもパン		898
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		こめこのクリームスパゲッティ	フランクフルト　牛乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　小松菜　にんにく	スパゲッティ　油　米粉　バター	チキンガラスープ　コンソメ　塩　こしょう	15
		かいそうサラダ	海藻	キャベツ　大根　にんじん	油	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
		いちごゼリー			◇いちごゼリー		3.3
17	金	かくチーズパン			◇かくチーズパン		801
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		さけのムニエル🐟	さけ	レモン果汁	小麦粉　油	こしょう	21
		ひじきのサラダ	ひじき　ハム	大根　小松菜　とうもろこし	油	酢　塩　こしょう	
		ミネストローネ	鶏肉　大豆	にんじん　キャベツ　玉ねぎ　セロリ　トマト　にんにく	マカロニ　じゃがいも　オリーブ油	ケチャップ　チキンガラスープ　塩　こしょう	3.4
20	月	ごはん			米		850
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		きりぼしだいこんいりビビンバ	牛肉	切干大根　にんにく	砂糖　油	甜面醤　しょうゆ	15
		ナムル	◇炒りたまご	もやし　小松菜　にんじん	ごま油	しょうゆ	
		トックスープ	ベーコン	ほうれん草　ねぎ　えのきたけ　にんじん　大根	◇トック	チキンガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	2.5
21	火	コッペパン			◇コッペパン		802
		ブルーベリージャム			◇ブルーベリージャム		
		ぎゅうにゅう	牛乳				14
		はくさいのクリームに	◇肉団子　白いんげん豆　牛乳	にんじん　白菜　玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　油　バター　小麦粉	チキンガラスープ　塩　こしょう	
		かんてんいりヘルシーサラダ	糸寒天　まぐろ油漬	大根　小松菜　にんじん	油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	2.8
22	水	こぎつねごはん	鶏肉　油揚げ	にんじん　しいたけ　切干大根　ごぼう	米　砂糖	しょうゆ　みりん	856
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		さばのたつたあげ🐟	◇さば竜田揚げ		油		15
		ごまあえ		キャベツ　小松菜　にんじん　もやし	ごま　砂糖	しょうゆ	
							1.9
24	金	ごはん			米		818
		はっこうにゅう	◇飲むヨーグルト				
		ビーンズカレー	鶏肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも　油	ソース　カレールウ	13
		こまつなサラダ	まぐろ油漬	小松菜　キャベツ　にんじん	油	酢　塩　こしょう	
							2.2
27	月	ごはん			米		867
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		とりにくのうめふうみあげ	鶏肉	ねり梅	でんぷん　油	酒	15
		おひたし		キャベツ　もやし　にんじん	ごま	しょうゆ	
		いばらきのおいしいやさいとうにゅうスープ	高野豆腐　豆乳　みそ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜　とうもろこし	さつまいも		2.7
28	火	こめパン			◇米パン		802
		ぎゅうにゅう	牛乳				
		チリビーンズ	豚肉　フランクフルト　ひよこ豆　青えんどう　赤いんげん豆	玉ねぎ　にんじん　セロリ　にんにく　トマト	じゃがいも　油	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ソース　一味等辛子　チリパウダー	17
		コールスローサラダ	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ　油　砂糖	酢　塩　こしょう	
		みかんゼリー			◇みかんゼリー		2.7

いばらき美味しお献立

つくろう料理コンテスト入賞メニュー

※　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・卵抜きの食物アレルギー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「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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。