

令和5年4月分予定献立表（小学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
～ 春野菜献立 ～					
10 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらのさいきょうやき	さわら		さとう	みそ・みりん
	かいかいやさい		かぶ・きゅうり・にんじん	さとう	酢・塩
	はるやさいのみぞしる	とうふ・油あげ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・こまつな		みそ
11 (火)	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ	塩
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	ぶた肉・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・塩・こしょう
	こんにゃくサラダ		こんにゃく・キャベツ・こまつな・にんじん	ごま油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
12 (水)	ごはん			米	
	かんこくのり	のり		ごま油	塩
	牛乳	牛乳			
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	バンバンジーサラダ	とり肉	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	だいたい油・はるさめ・さとう・油・ねりごま・ラー油	しょうゆ・酢・塩
13 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・みりん・酒
	牛乳	牛乳			
	かきあげ		たまねぎ・ごぼう・にんじん・しゅんぎく	こむぎこ・パーム油・米こ・でんぷん・さとう・だいたい油	塩
	ごまあえ		ほうれんそう・にんじん・もやし	すりごま・さとう	しょうゆ
	～ 入学・進級お祝い献立 ～				
14 (金)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーネ	米・油・じゃがいも	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのまた・こんぶ・くわかめ・かんでん・あかすきのり・しらすのり	にんじん・キャベツ・きゅうり	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	おいおいゼリー		さくらんぼかじゅう・レモンかじゅう	さとう・みずあめ	
	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご	塩
18 (火)	牛乳	牛乳			
	きびなごかりかりフライ(2)	きびなご(ぎょうら)	しょうが	みずあめ・さとう・じゃがいも・でんぷん・米こ・げんまいこ・油・なたね油・パーム油・だいたい油	塩・みりん・こしょう
	ペネトマトソースに	ベーコン・かんでん	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ	ペネト・オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう
	むぎいりやさいスープ	とり肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・とうもろこし	油・おおむぎ	しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
19 (水)	のりふりかけ	かつおぶし・のり		さとう・とうもろこしでんぷん	塩・まっちゃん
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん・しらたき・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	とさあえ	わかめ・かまぼこ・かつおぶし	きゅうり・にんじん・こまつな・もやし	油・さとう	しょうゆ・酢
	ごはん			米	
20 (木)	チャンポンメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか・なると	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・にら・たけのこ・きくらげ・しょうが・ほししいたけ	ちゅうかめん・油・でんぷん	しょうゆ・酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	はるまき		キャベツ・たまねぎ・にんじん	はるさめ・でんぷん・さとう・こむぎこ・だいたい油・ロード	しょうゆ・みりん・塩・こしょう
	ナムル		こまつな・にんじん・もやし	いりごま・ラー油・さとう・ごま油	しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
21 (金)	牛乳	牛乳			
	さばのごまみぞだれかけ	さば	しょうが	さとう・すりごま	みそ・しょうゆ・酒・みりん
	しょうがあえ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・もやし・しょうが		しょうゆ
	にらのかきたまじる	とうふ・たまご	にら・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ・塩・酒
	ごはん			米	
24 (月)	牛乳	牛乳			塩
	あつやきたまご	たまご		さとう・油	みりん・酢・塩・しょうゆ
	ひじきのいために	ひじき・さつまあげ	にんじん・こんにゃく・ほししいたけ	さとう・油	しょうゆ・みりん
	みだくさんじる	ぶた肉・とうふ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう	油・じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
25 (火)	牛乳	牛乳			
	やさしいコロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう・でんぷん・油・だいたい油	塩
	フロッコリーのサラダ	きはだまぐろ	フロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・油	酢・塩・こしょう
	とうにゅうのクリームスープ	とり肉・いんげんまめ・とう乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・エリンギ・とうもろこし・パセリ	油・米こ	塩・こしょう
	ごはん			米	
26 (水)	牛乳	牛乳			
	ハンバーグデミグラスソースかけ	とり肉・とうふ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	パンこ・こむぎこ・ロード・さとう・でんぷん・油	酒・しょうゆ・塩・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	こまつなサラダ	とり肉	こまつな・もやし・にんじん・きゅうり	ひまわり油・油・でんぷん	酢・塩・こしょう
	わかめスープ	わかめ・ハム	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・えのきたけ・ねぎ		しょうゆ・酒・塩・こしょう
	ごはん			米	
27 (木)	牛乳	牛乳			
	といなんぼんうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん・とうがらし
	やさしいやきかまぼこ	たら・だいず	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・いんげん	でんぷん・じゃがいも・ロード・さとう	塩
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう・ノンエッグマヨネーズ	塩・酢・こしょう
	ごはん			米	
28 (金)	牛乳	牛乳			
	もうかたつたあげ	もうか	しょうが	でんぷん・だいたい油	しょうゆ
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
	わかたけじる	わかめ・とうふ・とり肉	たけのこ・にんじん・ねぎ	油	しょうゆ・みりん・酒・塩

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	645	24.4	18.2	366	3.0	337	0.64	0.60	38	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

令和5年4月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料	
(金)	7	はちみつパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・はちみつ	塩
	牛乳	牛乳				
	とりの肉の香草焼き	とり肉・大豆	にんにく・パプリカ・パセリ		油・パン粉・とうもろこし油・砂糖	塩・唐辛子・マスタード・ローズマリー
	大豆とツナのサラダ	大豆・きはだまぐろ	人参・きゅうり・キャベツ		大豆油・ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・しょうゆ
	ワンタンスープ	豚肉	人参・小松菜・ねぎ・もやし・干しいたけ・生姜		ワンタン・ごま油	酒・しょうゆ・塩・こしょう
～ 入学・進級お祝い春野菜献立 ～						
(火)	11	ごはん			米	
	牛乳	牛乳				
	さわらの西京焼き	さわら			砂糖	みそ・みりん
	かりかり野菜		かぶ・きゅうり・人参		砂糖	酢・塩
	春野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ	人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・小松菜			みそ
お祝いゼリー		さくらんぼ果汁・レモン果汁		砂糖・水あめ		
(水)	12	ごはん			米	
	牛乳	牛乳				
	さばのごまみそだれかけ	さば	生姜		砂糖・すりごま	みそ・しょうゆ・酒・みりん
	生姜和え		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・もやし・生姜			しょうゆ
	にらのかきたま汁	豆腐・卵	にら・人参・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ		でん粉	しょうゆ・塩・酒
(木)	13	と路南蛮うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・小松菜・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん・唐辛子
	牛乳	牛乳				
	野菜入り焼きかまぼこ	たら・大豆	玉ねぎ・とうもろこし・人参・いんげん		でん粉・じゃがいも・ラード・砂糖	塩
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり・人参		じゃがいも・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	塩・酢・こしょう
	14	黒糖パン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖	塩
(金)	牛乳	牛乳				
	きびなごかりかりフライ(3)	きびなご(魚卵)	生姜		水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・米粉・玄米粉・油・菜種油・パーム油・大豆油	塩・みりん・こしょう
	ペネトマトソース煮	ベーコン・寒天	玉ねぎ・にんにく・トマト・パセリ		ペネ・オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう
	麦入り野菜スープ	とり肉	人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ふなしめじ・とうもろこし		油・大麦	しょうゆ・塩・こしょう
	18	ごはん			米	
(火)	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	豚肉	人参・しらたき・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・生姜		じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	納豆	納豆				納豆のたれ・辛子
	土佐和え	わかめ・かまぼこ・かつお節	きゅうり・人参・小松菜・もやし		油・砂糖	しょうゆ・酢
	19	ごはん			米	
(水)	牛乳	牛乳				
	もうか竜田揚げ	もうか	生姜		でん粉・大豆油	しょうゆ
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参			しょうゆ・辛子
	若竹汁	わかめ・豆腐・とり肉	たけのこ・人参・ねぎ		油	しょうゆ・みりん・酒・塩
	20	タンタンメン(中華めん)	豚肉	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・ほうれん草・きくらげ・にんにく・生姜		中華めん・油・ねりごま・ごま油・ラー油
(木)	牛乳	牛乳				
	小松菜まんじゅう(2)	豚肉・大豆	キャベツ・小松菜・ねぎ・玉ねぎ・生姜・こんにゃく		ごま油・小麦粉・砂糖	しょうゆ・塩・みりん・こしょう
	華風和え		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・生姜		ごま油	しょうゆ・酢・唐辛子
	21	ココアパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	塩
	(金)	牛乳	牛乳			
野菜コロッケ			人参・玉ねぎ・とうもろこし・いんげん		じゃがいも・パン粉・小麦粉・砂糖・でん粉・油・大豆油	塩
フロッキーのサラダ		きはだまぐろ	フロッキー・キャベツ・きゅうり		砂糖・油	酢・塩・こしょう
豆乳のクリームスープ		とり肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・人参・小松菜・エリンギ・とうもろこし・パセリ		油・米粉	塩・こしょう
24		チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブーン		米・油・じゃがいも
(月)	牛乳	牛乳				
	海藻サラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのまた・昆布・荳わかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	人参・キャベツ・きゅうり		油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ			
	25	ごはん			米	
	(火)	牛乳	牛乳			
ハンバーグデミグラスソースかけ		とり肉・豆腐	玉ねぎ・人参・マッシュルーム		パン粉・小麦粉・ラード・砂糖・でん粉・油	酒・しょうゆ・塩・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
小松菜サラダ		とり肉	小松菜・もやし・人参・きゅうり		ひまわり油・油・でん粉	酢・塩・こしょう
わかめスープ		わかめ・ハム	人参・チンゲンサイ・キャベツ・えのきたけ・ねぎ			しょうゆ・酒・塩・こしょう
26		ごはん			米	
(水)	かんこくのり	のり			ごま油	塩
	牛乳	牛乳				
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ		油・砂糖・でん粉・ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	バンバンジーサラダ	とり肉	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく		春雨・砂糖・油・ねりごま・ラー油・大豆油	しょうゆ・酢・塩
	27	五目うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ		ソフトめん・油
(木)	牛乳	牛乳				
	かき揚げ		玉ねぎ・ごぼう・人参・しゅんぎく		小麦粉・パーム油・米粉・でん粉・砂糖・大豆油	塩
	ごま和え		ほうれん草・人参・もやし		すりごま・砂糖	しょうゆ
	28	コッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	(金)	チョコクリーム	加糖脱脂練乳			水あめ・砂糖・とうもろこしでん粉
牛乳		牛乳				
ポークビーンズ		豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト		じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう
こんにゃくサラダ			こんにゃく・キャベツ・小松菜・人参		ごま油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう

※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	810	31.0	21.7	403	4.0	406	0.85	0.72	45	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満