

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
2 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(2)	◆ししゃもフライ(魚卵)		油	
	切干大根入りサラダ	◆まぐろ水煮	切干大根・もやし・きゅうり・人参	春雨・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・辛子
	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
★ナカマロちゃん給食★					
4 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・玉ねぎ	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん
	辛子和え	◆とり肉油漬け	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
	にらのかき玉汁	豆腐・◆かまぼこ・卵	人参・にら・ねぎ・えのきたけ・干しいたけ	でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
5 (木)	けんちんうどん(ソフトめん)	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・小松菜・ねぎ・ごぼう	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳	牛乳			
	大芋いも			さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま	しょうゆ
	れんこんサラダ		れんこん・キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酢・塩・唐辛子
★台湾献立★					
6 (金)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	ダージーパイ	とり肉	しょうが・にんにく	でん粉・油	しょうゆ・酒・ウーシャンフェン
	春雨サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	春雨・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう
	ルオボータン	豚肉	大根・えのきたけ・ねぎ・しょうが	油・ごま油	とりだし・酒・塩
	台湾バナナ		バナナ		
9 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヒリ辛そぼろ	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし	油・砂糖	コチュジャン・酒・しょうゆ・トウバンジャン
	中華和え	◆かまぼこ	小松菜・もやし・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
	わかめスープ	わかめ・生揚げ	人参・チンゲンサイ・大根・えのきたけ・ねぎ	油・ごま油・ごま	とりだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう
10 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの塩焼き	◆さばの塩焼き			
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ	人参・キャベツ	こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
11 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかと生揚げのごまみそがらめ	◆もうかでん粉付き・生揚げ・みそ	しょうが	油・砂糖・ごま	みりん・酒
	おひたし		チンゲンサイ・もやし・人参		しょうゆ
	五目汁	とり肉	人参・大根・小松菜・ねぎ・ぶなしめじ・干しいたけ	油	かつおだし・こんぶだし・酒・塩・しょうゆ
12 (木)	塩ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	中華めん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	焼きまんじゅう(2)	◆焼きまんじゅう			
	さつまいものサラダ	◆まぐろ油漬け	人参・枝豆	さつまいも・油・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
16 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ずき焼き	豚肉・豆腐	白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	白滝・ふ・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	厚焼き卵	◆厚焼き卵			
	こんぶ和え	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
17 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかば焼き	◆さんまでん粉付き		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	にらともやしの和えもの		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
	白菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	白菜・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
18 (水)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース・トマト・ブルー・りんご	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・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・茎わかめ・こんぶ・白すぎのり・赤つのまた・◆まぐろ油漬け	人参・キャベツ・小松菜	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	みかん		みかん		
19 (木)	肉うどん(ソフトめん)	豚肉・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	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	野菜豆腐ナゲット(2)	◆野菜豆腐ナゲット			
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・人参	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
20 (金)	米粉パン			米粉パン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースかけ	◆オムレツ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・人参・キャベツ	油	酢・塩・こしょう
	豆乳のクリームスープ	豚肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・人参・玉ねぎ・パセリ・とうもろこし	油・じゃがいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
★日本の味めぐり～茨城県～★					
24 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	納豆	◆納豆			
	青パパイヤ入りきんぴら	豚肉	ごぼう・人参・青パパイヤ	こんにゃく・油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・唐辛子
	さつまいものみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	さつまいも	かつおだし・こんぶだし
25 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ブルコギ	豚肉・寒天	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・にら・りんご	油・砂糖・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ
	ナムル	◆ハム	小松菜・もやし	ごま・ごま油・砂糖・ラー油	しょうゆ・こしょう
	トックスープ	とり肉・豆腐	ぶなしめじ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	トック・油	とりだし・しょうゆ・塩・酒・こしょう
★木崎小学校リクエスト給食★					
26 (木)	みそラーメン(中華めん)	豚肉	もやし・小松菜・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・きくらげ・にんにく	中華めん・油・ごま油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	抹茶揚げパン	きな粉		◆コッパパン・油・砂糖	抹茶
	元気サラダ	◆とり肉油漬け・茎わかめ・かつお節	キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう
★冬野菜使用献立★					
27 (金)	コッパパン			コッパパン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
	冬野菜のブラウンシチュー	豚肉・いんげん豆	玉ねぎ・人参・れんこん・エリンギ・ブロッコリー・トマト・にんにく	油・じゃがいも・米粉	◆ビーフシチュールウ・◆デミグラスソース・ケチャップ・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
30 (月)	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	豆腐の中華煮	豚肉・豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ	砂糖・油・でん粉・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・油・砂糖・ラー油・ごま	しょうゆ・酢

※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。
※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、キャベツ、さつまいも、にら、卵										
	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	809	32.7	21.1	394	4.8	385	0.88	0.63	37	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