



6月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター  
那珂湊第三小学校共同調理場

日曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		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 金	ごはん	米				612	757	
	牛乳		牛乳					
	とうふのキムチ	油 三温糖 でん粉	ふたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん いら しょうが 白菜キムチ	酒 醤油 甜麺醤 コチュジャン	23.4	27.6	
	パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま油		きゅうり もやし きゃべつ にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.1	2.5	
4 月	ごはん	米				600	752	
	牛乳		牛乳					
	わかさぎのなんばんづけ	油 でん粉 三温糖	わかさぎ	たまねぎ にんじん	醤油 酢 一味唐辛子	19.5	23.6	●
	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま 三温糖		ごぼう にんじん きゅうり	醤油 食塩 こしょう	2.1	2.6	
5 火	きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	とうふ 油あげ みそ	切り干しだいこん こまつな ねぎ	かつおだし	638	868	
	かくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩			
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	ケチャップ カレー粉 食塩 こしょう	33.5	44.1	
6 水	コールスローサラダ	油		きゃべつ きゅうり とうもろこし	酢 食塩 こしょう	3.3	4.5	
	まめとベーコンのスープ	油	ベーコン ガルバンソー	えだまめ こまつな たまねぎ セロリー にんじん	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	668	813	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
7 木	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ふたにく	たまねぎ にんじん しらたき きくらげ しょうが	コチュジャン 豆板醤 みりん 醤油	25.1	28.8	●
	なっとう		なっとう		醤油 辛子	2.0	2.3	
	かおりづけ	ごま ごま油	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん こまつな	食塩 醤油	635	854	
	キャロットパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	にんじん	食塩	25.2	32.6	
8 金	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	油	とりにく ふたにく	たまねぎ にんにく	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	3.0	4.0	
	やさしいソテー	油 バター		きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし	食塩 こしょう	622	792	
	コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー	ガラスープ 食塩 こしょう	25.9	32.5	●
9 土	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	さばのりよくちややき		さば	緑茶	食塩 みりん	1.7	2.0	
	いそかあえ	じゃがいも	もみり	きゃべつ ほうれんそう もやし	醤油	635	790	
10 日	なすといんげんのみそしる	じゃがいも	厚あげ みそ	にんじん たまねぎ なす さやいんげん	かつおだし	23.2	27.6	●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	つくばどりのうめふうみフライ	小麦粉 パン粉 油	とりにく	梅		1.9	2.3	
11 月	ごまあえ	ごま 三温糖		もやし ほうれんそう にんじん	醤油	650	857	
	みだくさんじる	じゃがいも	昆布 とうふ 油あげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	30.7	38.1	
	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	3.0	3.9	
	牛乳		牛乳			607	751	
12 火	いかとだいずのトマトに	バター 三温糖	いか 大豆 ベーコン うすらの卵	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ トマト にんにく	ガラスープ 白ワイン 食塩 こしょう	27.1	32.0	●
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう	2.1	2.5	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
13 水	ふたにくのしょうがいため	でん粉 油	ふたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	酒 醤油 みりん	668	849	
	さんしょくあえ			こまつな もやし にんじん	醤油	31.1	37.8	
	とうふとわかめのみそしる	小麦粉 砂糖 マーガリン 水あめ 練乳	スキムミルク	ねぎ えのきたけ	食塩 カカオマス ココア	3.1	4.0	
	コッパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	642	816	
14 木	牛乳		牛乳					
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		食塩 こしょう	24.0	29.2	●
	ポパイサラダ	ごま ごま油 三温糖	まぐろ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし	醤油 食塩 酢 こしょう	3.5	4.2	
	ひじきとたまごのスープ	でん粉 小麦粉	とりにく 鶏卵 ひじき	こまつな にんじん えのきたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	612	756	
15 金	いりこなめし	米 ごま	しらす かつお節	青菜	砂糖 食塩 昆布だし	24.1	28.4	●
	牛乳		牛乳					
	タイビーエン	はるさめ 油 ごま油	ふたにく いか なたと うすらの卵	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ	ガラスープ 醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ	3.0	3.9	
	ポークしょうまい	パン粉 でん粉	ふたにく	たまねぎ しょうが	砂糖 食塩	645	828	
16 土	もやしサラダ	油 三温糖		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	2.5	3.0	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		中濃ソース 食塩 こしょう	24.1	28.4	●
17 日	からしあえ			きゃべつ こまつな にんじん	醤油 洋辛子	1.9	2.3	
	もやしたっぷりごまみそしる	ごま ごま油	ふたにく 油あげ みそ	もやし だいこん にんじん ほうれんそう	ガラスープ かつおだし	611	810	
	バターロール	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	スキムミルク		食塩	22.2	28.0	
	牛乳		牛乳					
18 月	スペインふうオムレツ	じゃがいも 油 でん粉 砂糖	鶏卵 とりにく 牛乳	たまねぎ ほうれんそう	酢 食塩 こしょう ブイヨン	2.8	3.7	
	オニオンドレッシングサラダ	油		きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩	702	914	
	むぎいりミネストローネ	麦 じゃがいも オリーブ油	ベーコン だいず	たまねぎ きゃべつ セロリー にんじん トマト	ガラスープ 食塩 こしょう 白ワイン	25.2	30.6	
	むぎごはん	米 麦				2.5	3.1	
19 火	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	油 じゃがいも	ふたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ フルーン トマト	カレールー ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	644	796	
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま	わかめ	こんにゃく きゃべつ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	24.7	29.2	●
	ごはん	米						
20 水	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	ふたにく	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが グリンピース	醤油 酒	2.4	2.8	
	ツナのすじょうゆあえ	三温糖	まぐろ	きゃべつ きゅうり にんじん	酢 食塩 醤油	629	840	
	てづくりぶりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節		醤油 酒	24.0	30.2	
21 木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	3.0	4.0	
	牛乳		牛乳					
	ハムチーズフライ	パン粉 小麦粉 油	ハム チーズ		中濃ソース	602	749	
	チキンサラダ	油	とりにく	きゃべつ きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう	24.0	30.2	
22 金	レタスとたまごのスープ	鶏卵 とうふ	鶏卵 とうふ	にんじん たまねぎ レタス とうもろこし	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	3.0	4.0	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	いわしのごまみそに	ごま 砂糖 でん粉	いわし みそ		みりん	627	772	
23 土	しょうがあえ			きゃべつ こまつな きゅうり にんじん しょうが	醤油	23.1	27.5	●
	しらたまだんごじる	白玉だんご	とりにく 油あげ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん 酒	2.5	2.9	
	ごめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	26.3	32.2	
	牛乳		牛乳					
24 日	ミートボールのトマトに	じゃがいも 油	とりにく ふたにく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく えだまめ	トマトフォンデュ ケチャップ デミグラスソース 白ワイン ガラスープ 食塩 こしょう	2.5	3.1	
	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな きゃべつ にんじん	酢 食塩 こしょう	610	755	
	メロン	メロン						
	ごはん	米						
25 月	牛乳		牛乳					
	いかのこうみやき		いか	しょうが	醤油 みりん 酒 七味唐辛子	29.9	35.4	●
	ひじきのいために	油 三温糖	ひじき だいず とりにく	にんじん こんにゃく	醤油 みりん	2.3	2.7	
	とんじる	じゃがいも 油	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	かつおだし			

※ 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。  
 ※ 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。