



6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				小学校	中学校	
			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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	
1	火	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳			677	846	
		チキンカツ	油 パン粉 小麦粉 でんぷん	鶏肉			16	16	
		ごまつなサラダ	ごま 油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.3	3.0	
2	水	オニオンスープ	じゃがいも 油	ウインナー		玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん	米				609	791	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	16	
		さんまのおかか	砂糖	さんま かつお節		しょうが	しょうゆ 酒 みりん	1.9	2.3
3	木	おひたし	ごま ごま油	豚肉 みそ		もやし にんじん 大根 にら	しょうゆ		
		こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			食塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳			640	789	
		わふうハンバーグ	豚脂 大豆 砂糖 油 でんぷん	鶏肉 豚肉		玉ねぎ にんにく しょうが	塩 しょうゆ みりん コンソメ	21	20
4	金	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油			小松菜 キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	みりん しょうゆ	2.5	3.0
		レタスとたまごのスープ		鶏肉 豆腐 鶏卵		にんじん 玉ねぎ レタス	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん	米				695	890	
		ぎゅうにゅう		牛乳			14	13	
7	月	キーマカレー	油 じゃがいも	豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	赤ワイン ソース クチャップ カレー粉 カレールー こしょう	2.4	2.8
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		ごはん	米				676	839	
		ぎゅうにゅう		牛乳			14	13	
8	火	れんこんメンチカツ	砂糖 でんぷん パン粉 油	豚肉 鶏肉		れんこん 玉ねぎ	塩 こしょう	2.1	2.5
		くわかめサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬 茎わかめ かつお節		キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		くすきりいりすましじる	くすきり	豆腐 なた		にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
		アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳 牛乳		りんご	塩	659	842
9	水	さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	鮭			塩	19	18
		だいこんサラダ	油			大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.6	3.4
		とりにくとやさいのスープ	油	鶏肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	木	ごはん	米					645	830
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	14
		おやこに	じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 鶏卵		玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	みりん しょうゆ	2.1	2.3
		しょうがあえ				キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ		
11	金	ごまつなとツナのふりかけ	ごま ごま油 砂糖	まぐろ油漬 かつお節		小松菜	酒 しょうゆ		
		コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			塩	646	843
		ぎゅうにゅう		牛乳				18	17
		しろみずかなのレモンフライ	油 パン粉 小麦粉 レモンペッパーオイル	ホキ		キャベツ きゅうり にんじん にんにく しゅうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう	2.7	3.5
14	月	ピリからチキンサラダ	ごま 練りごま 油 砂糖	鶏肉 わかめ		キャベツ きゅうり にんじん にんにく しゅうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう		
		ワンタンスープ	小麦粉 ごま油	豚肉 うすら卵		にんじん 長ねぎ もやし 干し椎茸 えのきたけ 小松菜	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					田彦小	824
		ぎゅうにゅう		牛乳				給食なし	16
15	火	ふたキムチ	ごま ごま油 三温糖 でんぷん	豚肉 みそ		白菜 玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん こんぶ たら りんご にんにく	酢 唐辛子 塩 しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	2.9	
		あおさじる		あおさ 豆腐		にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ しいたけ	しょうゆ 酒		
		ごはん	米					687	886
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	14
16	水	マーボーとうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 たら しょうが にんにく	豆板醤 テンメンジャン 豆豉 オイスターソース 花椒	2.2	2.5
		やきビーフン	ビーフン ごま油 砂糖	ベーコン		もやし にんじん たけのこ ピーマン	塩 しょうゆ こしょう		
		ごはん	米					663	790
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	17
17	木	シェノバーゼスバゲッティ	スパゲッティ 油 砂糖 バター	鶏肉 ベーコン ゼラチン		玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ エリンギ にんにく パプリカ 赤ピーマン	ワイン 塩 コンソメ こしょう	2.4	3.0
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		コロッケ	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん			にんじん 玉ねぎ とうもろこし いんげん	塩		
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
18	金	ごはん	米					677	872
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	14
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵			しょうゆ 塩 酢	2.0	2.3
		からしあえ				キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	しょうゆ からし		
21	月	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	豚肉		玉ねぎ にんじん しらたき グリンピース	みりん しょうゆ		
		コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳			塩	646	大島中
		いちごジャム	いちごジャム					給食なし	12
		やさしいグラタン	じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖 でんぷん 油	豆乳 おから		玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう 玉ねぎ	塩	2.3	
22	火	コンソメスープ	油			とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
		トマトスープ	オリーブ油	フランクフルト		にんじん 大根 玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく	クチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう		
		ごはん	米					676	大島中
		ぎゅうにゅう		牛乳				給食なし	14
23	水	いなだフライ	油 パン粉 小麦粉	いなだ				1.5	
		かおりづけ	ごま油 ごま	昆布		キャベツ 小松菜 にんじん しょうが	しょうゆ 塩		
		かんぴょうのみそじる	油 じゃがいも	豚肉 みそ		玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ かんぴょう			
		ごはん	米					664	853
24	木	ぎゅうにゅう		牛乳				13	12
		ボーカカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳		にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ソース チャツネ	2.0	2.2
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	鶏肉 寒天		キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					690	849
25	金	ごもちゅうがおこわ	もち米 米 ごま油 砂糖	豚肉 油揚げ		玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 しょうが	酒 オイスターソース しょうゆ		
		ぎゅうにゅう		牛乳				13	12
		はるまき	小麦粉 ラード 油 水あめ でんぷん 春雨 砂糖	豚肉		キャベツ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ 塩	1.8	2.2
		ナムル	ごま ごま油 ラー油 砂糖	鶏肉		もやし にんじん きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ		
28	月	ごはん	米					689	886
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	14
		さばのかおりやき	ごま	さば 青のり				1.7	2.1
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつま揚げ		こんにゃく キャベツ にんじん 枝豆 しいたけ	みりん しょうゆ		
29	火	まろやかみそじる	じゃがいも	豚肉 豆乳 みそ		大根 ごぼう にんじん えのきたけ 長ねぎ			
		くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖 カラメル	脱脂粉乳			塩	648	847
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	14
		オムレツ	砂糖 油	鶏卵			塩 酢	2.6	3.7
30	水	パンネットマトソースに	パンネ オリーブ油	粉チーズ		玉ねぎ にんにく パセリ トマト	クチャップ オレガノ 塩 こしょう		
		むぎいりやさいスープ	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖 カラメル	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					677	867
		ぎゅうにゅう		牛乳				18	17
30	水	カラフルツナそば	米 砂糖	まぐろ油漬 大豆 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 パプリカ	しょうゆ みりん 酒	1.8	2.2
		サンラータン	春雨 ごま油 でんぷん ラー油	鶏肉 豆腐 鶏卵		にんじん もやし しいたけ 小松菜 たけのこ しょうが	チキンガラスープ 酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					638	826
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	15
29	火	とりにくのうめふうみあげ	砂糖 でんぷん 油	鶏肉		梅	しそ梅酢 酒	1.8	2.2
		ごまあえ	ごま 砂糖			にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
		みたくさんじる	じゃがいも 油	豆腐 昆布 みそ		にんじん 大根 小松菜 こんにゃく			
		コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			塩	628	805
30	水	ぎゅうにゅう		牛乳				15	14
		こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん 牛乳 粉チーズ		玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	2.3	3.0
		こんにゃくサラダ	ごま 砂糖 ごま油			こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
		ブルーベリーゼリー	水あめ 砂糖			果汁 (ブルーベリー)			
30	水	ごはん	米					620	837
		ぎゅうにゅう		牛乳				14	13
		あげきょうざ	油 砂糖 小麦粉 豚脂	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	しょうゆ 塩	1.6	2.0
		パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油			もやし きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし		
タンタンスープ	ごま油 ごま	豚肉 大豆 みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ にんにく	しょうゆ チキンガラスープ				

※ 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(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。