

5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				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)
		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		
2 月	ごはん	米				691	871
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	こうやどうふのたまごとしに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	2.0	2.3
	しらすあえ	ごま油 砂糖	しらす	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
6 金	かしわもち	◇かしわもち					
	オレンジパン	◇オレンジパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳			642	835
	キャベツメンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ			16	15
9 月	ごまドレッシングサラダ	ごま油 ごま	まぐろ油漬	大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ こしょう	2.5	3.2
	チンゲンサイのスープ		ウインナー うすら卵	チンゲンサイ しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう		
	ごはん	米				617	800
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
10 火	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 ミルクカルシウム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	カレールウ ソース ケチャップ ◇チャツネ	2.3	2.7
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
	はちみつパン	◇はちみつパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳			625	856
11 水	グラタン	油 砂糖	◇グラタン			13	12
	ブロッコリーのサラダ	油	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	2.5	3.3
	ジュリエヌヌスープ	油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー					
12 木	こぎつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	650	811
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	あじフライ	油	◇あじフライ			1.7	1.8
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん キャベツ	しょうゆ		
13 金	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム					
	ぎゅうにゅう		牛乳			642	814
	オムレツ		◇オムレツ			15	14
	パンネパズルソース	パンネ 油		玉ねぎ にんにく	バジルソース 塩 こしょう	2.5	3.1
16 月	ミネストローネ	じゃがいも 油	ミックスビーンズ ベーコン	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう		
	ピピンバ(ごはん)	米				646	832
	(ぶたにくときりほしだいこんのいために)	砂糖 油	豚肉	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	15	14
	(たまごいりナムル)	ごま油	◇いり卵	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ	2.2	2.5
17 火	ぎゅうにゅう		牛乳				
	トックスープ	トック	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん	米				638	826
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	15
18 水	とりにくのしおからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩	2.4	2.7
	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	にんじん キャベツ こんにゃく	みりん しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	厚揚げ みそ	えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ	かつおだし		
	くろパン	◇黒パン					
19 木	ぎゅうにゅう		牛乳			608	802
	チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 ウインナー ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ソース 唐辛子 チリパウダー	16	16
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく ◇ソテーオニオン	しょうゆ みりん	2.2	2.9
	ごはん	米				609	796
20 金	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	さばのみそだれかけ	砂糖 ごま	◇さば みそ	しょうが	酒 みりん しょうゆ	2.4	2.7
	からしあえ			もやし にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 辛子		
	わかたけかきたまじる	でん粉	豆腐 なると わかめ 鶏卵	だけのこと 玉ねぎ えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ		
23 月	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	フランクフルト 鶏肉 生クリーム スキムミルク セラチン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ	669	748
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	17
	かんていりヘルシーサラダ	油	まぐろ油漬 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	2.1	2.3
	ドーナツ	◇ドーナツ 油					
24 火	ごはん	米				623	805
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
	マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん たら 干しいたけ	豆板醤 甜麺醤 コチュジャン しょうゆ オイスターソース	2.3	2.8
	はるさめサラダ	春雨 油 ごま		にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
25 水	ごはん	米				604	786
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
	じゃがいものそばろに	じゃがいも でん粉 油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	1.7	1.9
	こんぶあえ	ごま	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩		
26 木	まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きなこ	まっ茶			
	ぎゅうにゅう		牛乳			622	811
	ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	17	16
	ワンタンスープ	ワンタン皮 ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.2	3.0
27 金	ごはん	米				592	766
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	16
	ぶたにくのしょうがいため	油 でん粉	豚肉	玉ねぎ にんじん たら しょうが にんにく	しょうゆ 酢 みりん	1.9	2.3
	もやしサラダ	砂糖 油		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
28 土	あぶらあげとだいこんのみそしる		油揚げ みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	かつおだし		
	ミルクパン	◇ミルクパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳			616	813
	さけのムニエル	小麦粉 油	◇さけ	果汁(レモン)		21	20
29 日	コールスローサラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.6	3.4
	こめこのコーンポタージュ	油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	あおなチャーハン	米 ごま油	ベーコン ちりめんじゃこ チーズ ◇炒り卵	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう		牛乳			648	778
30 月	ほうぎょうざ	油	◇ほうぎょうざ			14	13
	ちゅうかサラダ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 塩 酢 辛子	2.2	2.7
	ごはん	米				604	784
	ぎゅうにゅう		牛乳			13	12
31 火	とうふハンバーグ	砂糖 でん粉	◇豆腐ハンバーグ		しょうゆ みりん 酢	2.5	2.7
	もやしのナムル	砂糖 ごま油		もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 辛子		
	わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン					
31 火	ぎゅうにゅう		牛乳			601	779
	なかみなとやきそば	中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう	18	17
	だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 切干大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.5	3.4
	ヨーグルト	◇ヨーグルト					

※ 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、ウインナーは乳・卵抜き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。