



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 たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 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		
1	水	ごはん	米				662	854
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのお肉ふりかけ	でん粉 油	とり肉		◇梅びしお 酒		
		きりほしだいこんのいために とうふとあぶらあげのみそしる	油 三温糖	さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	きりほしだいこん にんじん しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ 酒 かつおだし		
2	木	くろパン	◇黒パン				629	821
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめごしチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	とり肉 白いんげん豆 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう		
		かみかみえだまめサラダ ラムネゼリー	油 ◇ラムネゼリー	大豆	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	酢 食塩 こしょう		
3	金	ごはん	米				603	781
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのカレーに	油 三温糖 でん粉	豆腐 ぶた肉	だいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉		
		はるさめサラダ	春雨 油		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
6	月	ごはん	米				654	846
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくだんごのあますあん	じゃがいも 油 でん粉 三温糖	◇ミートボール	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン	しょうゆ トマトケチャップ 酢		
		ちゅうかサラダ	ごま 油 ごま油 三温糖	鶏ささみ水煮	だいこん にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ 酢 食塩		
7	火	かくチーズパン	◇角チーズパン				626	811
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみさかなのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	◇ホキ	たまねぎ	こしょう		
		やさいのスープに フルーツゼリーあえ	じゃがいも ◇カクテルゼリー ◇みかんゼリー	ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし セロリー ◇おうとう缶 ◇パイナップル	チキンガラスープ 食塩 こしょう		
8	水	ごはん	米				592	768
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		だいこんとぶたにくのいために おひたし	油 三温糖	ぶた肉 生揚げ	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ こんにゃく しょうが	しょうゆ		
		てづくりふりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ 酒		
9	木	ココアパン	◇ココアパン				635	829
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカツ	油	◇チキンカツ				
		コールスローサラダ むぎいりやさいスープ	油 三温糖 押し麦 じゃがいも	ワインナー	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	酢 食塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
10	金	ごはん	米				620	799
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたごぼろとたまごのそぼろ	油 三温糖	ぶた肉 大豆 ◇炒り卵	ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		からしあえ わかめのみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	こまつな にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 洋辛子 かつおだし		
13	月	ごはん	米				628	811
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		キーマカレー	油	ぶた肉 ひよこ豆	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	赤ワイン ウスターソース カレー粉 カレールウ こしょう		
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう		
14	火	ミニコッパン	◇コッパン				630	850
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなどしおやきそば	◇中華麺 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	オイスターソース こしょう 食塩 しょうゆ		
		あげぎょうざ わかめサラダ ヨーグルト	油 油 ◇ヨーグルト	◇ぎょうざ わかめ 鶏ささみ水煮	にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
15	水	ごはん	米				654	832
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かんこくふうにくじゃが ゆかりあえ	じゃがいも 油 三温糖	ぶた肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん ◇ゆかり粉 しょうゆ		
		なっとう		◇納豆				
16	木	アップルパン	◇アップルパン				655	827
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンのチーズ焼き	油	◇チキンのチーズ焼き				
		まめサラダ ミネストローネ	油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	大豆 ベーコン	とうもろこし キャベツ こまつな にんじん えだまめ たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト	酢 食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
17	金	ごはん	米				623	779
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いわしのなんばんづけ	油 三温糖	◇いわしの開きでん粉付き	ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
		しょうがあえ キャベツのみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ かつおだし		
20	月	ごはん	米				644	837
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		◇さば一塩				
		ひじきのいために かきたまじる	油 三温糖 でん粉	ひじき さつまあげ 鶏卵 豆腐	こんにゃく キャベツ にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ いら	みりん しょうゆ 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし		
21	火	はちみつパン	◇はちみつパン				609	817
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		フランクフルトチリソース	三温糖	◇フランクフルト	◇ソテーオニオン トマト	ウスターソース チリパウダー		
		こふきもち ジュリエンスープ	じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう		
22	水	ごはん	米				672	868
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼きたまご				
		ごもくまめ とんじる	三温糖 じゃがいも	◇味付乾燥昆布豆 高野豆腐 ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん かつおだし		
23	木	コッパン チョココリーム	◇コッパン ◇チョコクリーム				604	827
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				
		レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	油 三温糖 油 米粉	鶏ささみ水煮 ハム 白いんげん豆 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	食塩 チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう		
24	金	ごはん	米				643	826
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		わふうハンバーグ	三温糖 油	◇ハンバーグ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
		こんぶあえ もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	塩昆布 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり にんじん キャベツ もやし にんじん こまつな	かつおだし		
27	月	ごはん	米				610	810
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークシュウマイ		◇ポークシュウマイ				
		やきビーフン ちゅうかスープ	ビーフン 油 三温糖	ぶた肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし ビーマン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	食塩 豆板醤 しょうゆ こしょう しょうゆ 食塩 酒 中華だし		
28	火	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	とり肉 ベーコン 粉チーズ セラチン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	コンソメ しょうゆ 白ワイン	639	752
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	油	◇やさしいコロッケ				
		こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	油 ごま ◇ブルーベリーゼリー		こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう		
29	水	ごはん	米				634	817
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハッシュドポーク	じゃがいも 油 小麦粉 バター	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく	ホワイト トマトケチャップ 中華ソース ◇チキンソース ◇アップルソース コンソメ 食塩 こしょう		
		かいそうサラダ	ごま 油	かいそう	キャベツ こまつな にんじん	酢 食塩 こしょう しょうゆ		
30	木	こめパン いちごジャム	◇こめパン ◇いちごジャム				649	778
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いかリングフライ	油	◇いかリングフライ				
		ラタトゥイユ マカスー	オリーブ油 マカロニ	ベーコン とり肉	なす スズキニ たまねぎ かつお びまん トマト にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	白ワイン 食塩 こしょう チキンガラスープ 食塩 こしょう		

※ 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アレルギーマークをつけています。  
 ※ 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(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。