



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)	おほし
		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			
3 月	ごはん	米				653	809	●
	牛乳		牛乳					
	なまあげとじゃがいものそぼろに かおりつけ	じゃがいも 油 三温糖 でん粉 ごま油	あつあげ ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが グリンピース ししいけ	醤油 酒 みりん	23.2	27.5	
4 火	てづくりふりかけ	いりごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節	きゅうり にんじん こまつな	醤油 酒	1.9	2.3	●
	かかチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	590	778	
	牛乳		牛乳					
5 水	ししゃもフリッター	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 油	ししゃも おきあみ アオサ		醤油 食塩 ベーキングパウダー	26.8	33.8	●
	かみかみサラダ	ごま油 三温糖 いりごま	するめいか サラダチキン	にんじん きゅうり きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ	3.2	4.2	
	げんまいいりやさいスープ	もち玄米	ベーコン	にんじん たまねぎ スッキーニ エリンギ こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ 醤油	2.3	2.6	
6 木	ごはん	米				708	877	●
	牛乳		牛乳					
	ビーフカレー	油 じゃがいも	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト	カレールー ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	24.4	28.9	
7 金	かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう	きゅうり こまつな にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	2.3	2.6	●
	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	632	787	
	牛乳		牛乳					
8 土	しろみぎかなのバジルフライ	パン粉 油	たら	バジル パセリ にんにく	食塩 コショウ オレガノ	28.9	35.7	●
	チキンサラダ	油	サラダチキン	きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ	2.3	2.9	
	まめとポテトのスープ	油 じゃがいも	ベーコン 白いんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ	2.3	2.9	
9 日	ごはん	米				625	777	●
	牛乳		牛乳					
	さんしょくそぼろ	油 三温糖	とりにく だいず いり卵	しょうが えだまめ	醤油	30.9	37.1	
10 月	からしあえ			きゅうり こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	2.1	2.5	●
	すましじる	ふ	かまぼこ とうふ	にんじん みすな ねぎ ししいけ えのきたけ	酒 醤油 食塩 かつおだし	648	804	
	ごはん	米						
11 火	牛乳		牛乳					●
	あかうおのたつたあげ	でんぷん 油	赤魚	しょうが	醤油	27.1	33.6	
	ごまあえ	すりごま 三温糖		ほうれんそう きゅうり にんじん	醤油	1.7	2.0	
12 水	みだくさんじる	じゃがいも	ぶたにく こんぶ 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	692	908	●
	こがたせサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン いりごま	スキムミルク		食塩	28.1	33.6	
	牛乳		牛乳					
13 木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ベーコン チーズ ゼラチン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ガラスープ ケチャップ トマトフォンチョ マリナラソース 中濃ソース 食塩 コショウ	2.9	3.8	●
	ツナサラダ	油	まぐろ	きゅうり とうもろこし にんじん	酢 食塩 コショウ	686	846	
	ごはん	米						
14 金	牛乳		牛乳					●
	はるまき	春雨 でんぷん ごま油 砂糖 油 小麦粉		きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ししいけ	醤油 食塩 コショウ	25.4	29.9	
	パンパンジー	ねりごま 三温糖 ごま油	サラダチキン	きゅうり きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく	酢 醤油 食塩 コショウ トウバンジャン	2.5	2.9	
15 土	フォー	フォー	いか えび うすら卵	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	662	874	●
	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	25.1	31.3	
	牛乳		牛乳					
16 日	とうにゅうシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とりにく 白いんげんまめ 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ とうもろこし パセリ	ガラスープ 食塩 コショウ コンソメ	2.8	3.6	●
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	みりん 醤油	646	803	
	ごはん	米						
17 月	牛乳		牛乳					●
	とうふのちゅうかに	油 三温糖 ごま油 でんぷん	とうふ ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ししいけ きくらげ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ オイスターソース	25.6	30.8	
	パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま油 いりごま		きゅうり もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.7	3.2	
18 火	ごはん	米				672	828	●
	牛乳		牛乳					
	さばのしおやき		さば		食塩	30.1	35.6	
19 水	ごもくきんぴら	三温糖 油 いりごま	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん 一味唐辛子	2.2	2.6	●
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	679	888	
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	26.0	32.3	
20 木	牛乳		牛乳					●
	チリビーンズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィンナー キドニービーンズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ パセリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース ガラスープ 赤ワイン チリパウダー 食塩 コショウ	2.7	3.5	
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	チーズ	にんじん きゅうり きゅうり レモン果汁	酢 食塩	642	800	
21 金	メロン			メロン				●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
22 土	とりにくのやくみソースがけ	でんぷん 油 三温糖	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	酒 醤油	25.1	29.8	●
	いそがあえ		のり	こまつな にんじん きゅうり もやし	醤油 食塩	2.0	2.4	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油あげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし	652	802	
23 日	コーンピラフ	米 バター	ウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし グリンピース	コンソメ 食塩 コショウ	22.6	28.4	●
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース	2.1	2.7	
24 月	こまつなサラダ	油 三温糖 いりごま	チーズ	こまつな にんじん きゅうり	酢 食塩 コショウ	655	808	●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
25 火	ぶたキムチいため	ごま油 三温糖 でんぷん	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にら ねぎ にんにく	酒 醤油 テンメンジャン コチュジャン	23.1	27.2	●
	ナムル	いりごま 三温糖 ごま油		ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	食塩 酢	2.0	2.4	
	トックスープ	トック	ベーコン	にんじん ねぎ こまつな ししいけ	ガラスープ 醤油 食塩 コショウ	631	802	
26 水	ごはん	米						●
	牛乳		牛乳					
	いわしのうめに	水あめ でんぷん 砂糖	いわし かつおぶし	うめ	しょうゆ 梅酢 こんぶだし	24.5	30.2	
27 木	しょうがあえ			きゅうり こまつな きゅうり にんじん しょうが	醤油	2.0	2.5	●
	こうやどうふのごみそしる	すりごま 油	こうやどうふ ぶたにく 油あげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	酒 かつおだし	599	812	
	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	23.6	31.2	
28 金	牛乳		牛乳					●
	チーズオムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵 チーズ		食塩 酢	2.8	3.3	
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	ベーコン	なす スッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト	食塩 コショウ	655	808	
29 土	パスタスープ	スパゲッティ 油	とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな セロリー	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	2.1	2.4	●
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
30 日	ブルコギ	ごま油 三温糖 いりごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ 赤ピーマン にら えのきたけ にんにく	トウバンジャン コチュジャン みりん 醤油	26.6	31.4	●
	レタスとたまごのスープ		鶏卵 とうふ ベーコン	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 コショウ	2.1	2.4	
	ごはん	米						
31 月	牛乳		牛乳					●
	こがたきりこみコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	629	823	
	ななみなどやきそば	中華めん 油	ぶたにく	きゅうり もやし たまねぎ にんじん きくらげ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	26.6	33.1	
2 火	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 コショウ	2.7	3.5	●
	ヨーグルト		ヨーグルト			632	848	
	ごはん	米						
3 水	牛乳		牛乳					●
	ハンバーグおろしソース	砂糖 でんぷん 三温糖	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	食塩 みりん 醤油	23.5	31.6	
	ブロッコリーのサラダ	油 三温糖	まぐろ	ブロッコリー きゅうり きゅうり	酢 食塩 コショウ	2.5	3.4	
4 木	なすとさやいんげんのみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん たまねぎ なす さやいんげん	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(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。