



5月献立予定表



日 曜	献立名	お も な 食 品			
		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
11月	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース	カレールウ ガラスープ ケチャップ 中濃ソース
	かいそうサラダ	油 三温糖 いりごま	かいそう	きゃべつ こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう
12月	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく	ケチャップ トマトフォンデュ マリナソース 中濃ソース 食塩 こしょう
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	サラダチキン	きゃべつ にんじん レモンかじゅう	食塩 酢
13日	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とりにく 牛乳 チーズ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ グリンピース	ガラスープ 食塩 こしょう
	チキンサラダ	ごま油 はるさめ 三温糖 ごま	サラダチキン	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう
14日	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油	スキムミルク きなこ		食塩
	牛乳		牛乳		
	ツナサラダ	油	まぐろ	きゃべつ にんじん きゅうり どうもろこし	酢 食塩 こしょう
	ワンタンスープ	ごま油 ワンタン	ぶたにく	にんじん もやし ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう
15日	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	さけのムニエル	小麦粉 油	さけ	レモン果汁	食塩
	あおなソテー	油		きゃべつ こまつな にんじん どうもろこし	食塩 こしょう
18日	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	とりにくのおからあげ	でん粉 油	とりにく	しょうが にんにく	酒 食塩
	ひじきサラダ	三温糖 油	ひじき まぐろ	きゃべつ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩
19日	ポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	フィッシュ&チップス	パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	たら		食塩
20日	タルタルソース	タルタルソース			
	スコッチブロス	麦	とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 醤油 こしょう
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
21日	とりにくのマスタードやき		とりにく		マスタード 醤油 白ワイン こしょう
	コールスローサラダ	油 マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	酢 食塩 こしょう
	わかめスープ	いりごま	わかめ とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう
	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
22日	牛乳		牛乳		
	なかみなとやきそば	中華めん(鶏卵含む) 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ	やしそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう
	だいこんサラダ	油	サラダチキン	だいこん こまつな にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
25日	牛乳		牛乳		
	とりにくのからあげ	油 でん粉 ごま 三温糖	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	酒 食塩 こしょう 醤油
	グリーンサラダ	油		こまつな きゃべつ きゅうり	酢 食塩 こしょう
	ワンタンスープ	ごま油 ワンタン	ぶたにく	にんじん もやし ねぎ たら えのきたけ しいたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう
26日	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	さけのこうそうやき	砂糖 パン粉 油	さけ チーズ	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	食塩 醤油 チキンエキス
	パンネポロネーゼ	パンネ 油	ぶたにく 粉チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう
27日	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな きゃべつ	コンソメ 食塩 こしょう
	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく	ケチャップ トマトフォンデュ マリナソース 中濃ソース 食塩 こしょう
28日	かんてんいりヘルシーサラダ	三温糖 油	かんてん まぐろ	きゃべつ にんじん こまつな きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とりにく 牛乳 チーズ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ フロccoli	ガラスープ 食塩 こしょう
29日	コーンサラダ	油	サラダチキン	きゃべつ にんじん きゅうり どうもろこし	酢 食塩 こしょう
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩
	牛乳		牛乳		
	しろみざかなのフライ	パン粉 小麦粉 油	たら		食塩 中濃ソース ウスターソース
29日	フライドポテト	油 じゃがいも			食塩
	やさいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 醤油 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。

※ 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。