



6月献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	お も な 食 品				お皿
			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	
8	月	ごはん	米			食塩	685
		牛乳		牛乳			
		ポークカレー	じゃがいも 油	ふたにく 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	カレーウ ケチャップ ガラスープ 中濃ソース	24.2
		かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.3
9	火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	592
		牛乳		牛乳			
		さけのマヨネーズやき ◆	マヨネーズ	さけ		食塩 コショウ	27.9
		もやしサラダ	油 三温糖		もやし にんじん こまつな	酢 食塩 醤油	
10	水	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ にんにく トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	3.4
		ごはん	米	牛乳			611
		ホイコーロー	でん粉 油 三温糖	ふたにく 豆みそ		ガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	23.5
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン うすたらまご	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	1.9
11	木	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	648
		牛乳		牛乳			
		チキンカツ	油 でん粉 砂糖 パン粉	とりにく		中濃ソース ウスターソース ケチャップ 醤油	29.9
		シーザーサラダ	油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン チーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	食塩 コショウ	3.0
12	金	レタスとたまごのスープ		とうふ 鶏卵	にんじん たまねぎ レタス とうもろこし	ガラスープ 食塩 コンソメ コショウ	1.8
		ごはん	米	牛乳			626
		とうふのキムチに	油 でん粉 三温糖	とうふ ふたにく	ねぎ たまねぎ にんじん にら キムチ しょうが	酒 醤油 甜面醤 コショジャン	24.6
		パンサンデー	はるさめ 三温糖 油 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 洋辛子	1.8
15	月	ごはん					623
		牛乳		牛乳			
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	醤油 酒	21.7
		いそかあえ		のり	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 食塩	1.7
16	火	てづくりふりかけ	白いりごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節		醤油 酒	637
		レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	
		牛乳		牛乳			
		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	30.6
17	水	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	まぐろ	きゅうり にんじん キャベツ	食塩 コショウ 酢	2.8
		レンズまめのスープ		ワインナー レンズ豆	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	631
		ごはん	米	牛乳			631
		牛乳		牛乳			
18	木	さんまのごまふうみに ◆	砂糖 白ごま	さんま	しょうが	醤油 酒 みりん	27.3
		しおこんぶのつけもの		塩昆布	キャベツ きゅうり	食塩	2.0
		とんじる	じゃがいも	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう	かつおだし	586
		こがたくろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	
19	金	牛乳		牛乳			
		なかみなとやきそば	中華めん(鶏卵含む) 油	ふたにく	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	25.1
		だいこんサラダ	油	まぐろ	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	2.4
		ごはん	米				670
20	土	牛乳		牛乳			
		ドライカレー	油	ふたにく ひよこめめ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレー粉 カレーウ 白ワイン ケチャップ ウスターソース コショウ	24.6
		くきわかめサラダ	油	くきわかめ サラダチキン	きゅうり にんじん キャベツ	サラダ油 醤油 酢 食塩 コショウ	1.7
		ごはん	米				622
21	月	牛乳		牛乳			
		ふたにくのスタミナため	油 ごま油 白いりごま 白すりごま	ふたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	醤油 酒 みりん オイスターソース	26.3
		にらともやしのおひたし	ごま油	にら もやし		醤油 コショウ	1.8
		じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ 油あげ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	639
22	火	こがたはちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	639
		牛乳		牛乳			
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	とりにく ベーコン チーズ のり	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ しめじ	コンソメ 醤油 食塩 白ワイン コショウ	26.4
		ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	酢 食塩 コショウ	2.2
23	水	ごはん	米				639
		牛乳		牛乳			
		さばのしょうゆやき ◆		さば	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 みりん 酒	29.0
		とさあえ		かつお節		醤油	
24	木	もやしたっぷりごまみそしる	白すりごま ごま油	ふたにく 油あげ みそ	もやし にんじん だいこん こまつな	ガラスープ かつおだし	1.6
		まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	606
		牛乳		牛乳			
		とうりゅうシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とりにく 白いんげん豆 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ パセリ とうもろこし	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	23.4
25	金	こんにゃくサラダ	三温糖 白いりごま 油		キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	醤油 酢 食塩 コショウ	2.6
		ごはん	米				657
		牛乳		牛乳			
		にらまんじゅう	小麦粉 砂糖	ふたにく だいす粉	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが こんにゃく粉	醤油 食塩 コショウ	25.7
26	土	やきビーフン	ビーフン 油 三温糖	ふたにく	たまねぎ もやし にんじん ビーマン にら	醤油 食塩 コショウ 豆板醤	2.5
		サンラータン	でん粉 ラー油 ごま油	とりにく とうふ 鶏卵	ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 醤油 食塩 酢 コショウ	668
		ごはん	米				668
		牛乳		牛乳			
27	月	にくそぼろ	油 三温糖	とりにく	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん オイスターソース	30.6
		ほうれんそうとりたまごのおひたし		いりたまご	ほうれんそう	醤油	
		みだくさんじる	じゃがいも	とうふ 油あげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	2.3
		コッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	615
28	火	牛乳		牛乳			
		こめこチキン	米粉 三温糖 油	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒	27.3
		こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ	
		パスタスープ	スパゲッティ 油	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ にんにく	コンソメ 食塩 コショウ	3.2

※ 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。

※ ひたしなかなでは、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、魚をどんと食べて、ひたしなかなを盛り上げましょう。