



5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				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (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			
6	木	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳	レーズン	塩	658		
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	
		オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵 乳		チキンスープ 酢			2.4
		パンネアラビアータ	パンネ オリーブ油	サラダチキン チーズ	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子			
まめとポテトのスープ	じゃがいも	フランクフルト 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう					
7	金	カレーピラフ	米 油	鶏肉 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	塩 こしょう コンソメ カレー粉	684		
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	
		あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ					1.9
		ポパイサラダ	ごま油 ごま 砂糖	まぐろ油漬	ほうれんそう キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
10	月	ごはん	米				640		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		さばのしおゆき		さば		塩			2.5
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつま揚げ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ			
もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根	かつおだし					
11	火	きりこみコッパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳 牛乳			666		
		フランクフルトトマトソース	砂糖 油	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース		15	
		あおのりポテト	じゃがいも バター	青のり		こしょう			2.9
		コンソメスープ		鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ スッキリニ セロリ 小松菜	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう			
ヨーグルト		ヨーグルト							
12	水	ごはん	米				666		
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	
		きりほしだいこんいりピピンパ	砂糖 油	豚肉	切干大根 にんにく	テンメシジャン しょうゆ			2.4
		たまごいりナムル	ごま ごま油	鶏卵	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ			
トックスープ	上新粉 でんぷん	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう					
13	木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	602		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩			2.3
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	ハム	キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン)	塩			
イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉 油	鶏肉 鶏卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	酒 チキンガラスープ 塩 こしょう					
14	金	ごはん	米				690		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		なっとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 りんご酢 マスタード			1.9
		しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆	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			
からしあえ			小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ からし					
17	月	ごはん	米				634		
		ぎゅうにゅう		牛乳				14	
		チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレールウ ソース チャツネ			1.9
		こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩			
18	火	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	脱脂粉乳		塩	642		
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	
		ミートグラタン	マカロニ 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ			2.6
		ジュリエヌスープ		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			
フルーツあんぱん	水あめ 砂糖	乳 練乳 寒天 豆乳	パイナップル もも 果汁(りんご ぶどう)	杏仁パウダー					
19	水	ごはん	米				629		
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	
		いわしのなんばんづけ	でんぷん 油 砂糖	いわし	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子			1.9
		おひたし	ごま	小松菜 もやし にんじん		しょうゆ			
みたくさんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく	かつおだし					
20	木	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩	637		
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ			2.4
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
21	金	ごはん	米				632		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース			1.7
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油 ラー油	サラダチキン	もやし にんじん きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ からし			
24	月	ごはん	米				650		
		ぎゅうにゅう		牛乳				14	
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	かつお		ケチャップ ソース			1.6
		もやしサラダ	油 砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩			
だいこんのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	かつおだし					
25	火	コッパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	脱脂粉乳		塩	681		
		ぎゅうにゅう		牛乳				19	
		とりにくのこうそうやき	パン粉 砂糖 オリーブ油	鶏肉 チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	塩 しょうゆ			2.3
		ほねぶとサラダ	ごま 油	海藻 チーズ	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
コーンポタージュ	油 バター 小麦粉	ハム 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	チキンガラスープ コンソメ こしょう					
26	水	ごはん	米				650		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		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 小松菜 しいたけ	しょうゆ みりん			2.2
		きゅうりのあますつけ	砂糖 ごま油		きゅうり	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子			
てづくりふりかけ	ごま 砂糖	ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ 酒					
27	木	やさいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ 油	まぐろ油漬 ベーコン ゼラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ スッキリニ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子	662		
		ぎゅうにゅう		牛乳				17	
		メンチカツ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油	豚肉	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ			2.4
		こまつなサラダ	ごま 油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう			
アセロラゼリー	砂糖 水あめ	寒天	果汁(アセロラ レモン)						
28	金	ごはん	米				653		
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	
		ぶたにくのしょうがいため	砂糖 油 でんぷん	豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒			1.6
		しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	かつおだし			
31	月	こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう 枝豆	しょうゆ みりん	610		
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩			1.9
		こまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ			

※ 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(♣)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。