



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				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (%)	おはし
		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		
2 月	ごはん	米				691 17 2.0	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん		
	しらすあえ	ごま油 砂糖	しらす	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
6 金	オレンジパン	◇オレンジパン				631 15 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	メンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ				
	ごまドレッシングサラダ	ごま油 ごま	まぐろ水煮	大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ こしょう		
9 月	チンゲンサイのスープ		ウインナー うすら卵	チンゲンサイ しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう	617 14 2.3	
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	カレールー ソース ケチャップ ◇チャツネ		
10 火	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	601 16 2.4	
	はちみつパン	◇はちみつパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	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		
11 水	ジュリエンスープ	油	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	650 16 1.7	●
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー					
	ごぎつねごはん	米					
	あじフライ	油	◇あじフライ				
12 木	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん にんじん キャベツ	しょうゆ	593 18 2.2	
	まっちゃんきなこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きなこ	まっ茶			
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう		
13 金	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	650 15 2.2	
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	きりほしだいこんいりピビンバ	砂糖 油	豚肉	切り干し大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ		
16 月	たまごいりナムル	ごま油	◇いり卵	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ	639 17 2.5	●
	トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
17 火	とりにくのおからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩	618 17 2.2	
	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	にんじん キャベツ こんにゃく	みりん しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	厚揚げ みそ	えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ	かつおだし		
	くらパン	◇コッペパン					
18 水	ぎゅうにゅう		牛乳			610 17 2.4	●
	チリピーンズ	じゃがいも 油	豚肉 ウインナー ◇ミックスピーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ソース 唐辛子		
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく ◇ソテーオニオン	しょうゆ みりん		
	ごはん	米					
19 木	さばのごまみそだれかけ	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	酒 みりん	655 17 2.1	
	からしあえ			もやし にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ からし		
	わかたけかきたまじる	でん粉	豆腐 なた わかめ 鶏卵	だけのこと 玉ねぎ えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ		
	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ 油 米粉 バター	フランクフルト 鶏肉 生クリーム スキムミルク セラチン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	塩 こしょう チキンガラスープ		
20 金	ぎゅうにゅう		牛乳			627 16 1.9	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ドーナツ	◇ミルクドーナツ 油					
	ごはん	米					
23 月	ぎゅうにゅう		牛乳			604 15 1.7	●
	マーボーどうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん たら 干しいたけ	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース		
	はるさめサラダ	春雨 油 ごま		にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん	米					
24 火	ぎゅうにゅう		牛乳			625 14 2.2	
	じゃがいものそばほりに	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ しらす 干しいたけ	しょうゆ みりん		
	こんぶあえ	ごま	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩		
	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム					
25 水	ぎゅうにゅう		牛乳			620 13 2.6	●
	オムレツ		◇オムレツ				
	ベンネバジルソース	ベンネ 油 ◇バジルソース		玉ねぎ にんにく	塩 こしょう		
	ミネストローネ	じゃがいも 油	◇ミックスピーンズ ベーコン	じゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう		
26 木	ごはん	米				616 21 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	◇豆腐ハンバーグ		しょうゆ みりん 酢		
	もやしのナムル	砂糖 ごま油		もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ からし		
27 金	わかめスープ	油 ごま	ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	648 14 2.2	
	ミルクパン	◇ミルクパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さげのムニエル	オリーブオイル 小麦粉	◇さげ切り身うす塩	果汁 (レモン)	こしょう		
30 月	小松菜サラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	644 16 1.9	●
	こめこのポタージュ	油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	あおなチャーハン	米 ごま油 油	ベーコン ちりめんじゃこ 鶏卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
31 火	ぼうぎょうぎ	油	◇餃子ロール			623 17 2.6	●
	ちゅうかサラダ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし		
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
31 火	かつおとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 油 砂糖	◇かつおでん粉付き		ケチャップ ソース	648 14 2.2	
	もやしサラダ	砂糖 油		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
	あぶらあげとだいこんのみそしる		油揚げ みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	かつおだし		
	ミニコッペパン	◇コッペパン					
31 火	ぎゅうにゅう		牛乳			623 17 2.6	●
	なみななどやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
	だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				

※ 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◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。
 ※ 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(♣)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。