

6月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー たんぱく質 (%) 食塩 (%)	中学校 エネルギー (%) たんぱく質 (%) 食塩 (%)
			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		
1	木	コッペパン	◇コッペパン				594	783
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		フランクフルトトマトソース	砂糖	フランクフルト	トマト	ソース	18	17
		コールスローサラダ	砂糖 油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
2	金	アルファベットスープ	じゃがいも マカロニ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	2.6	3.5
		ごはん	米				654	842
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ごぼうメンチカツ	油	◇ごぼうメンチカツ			14	13
5	月	ゆかりあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	◇ゆかり しょうゆ		
		こうやどうふのみそしる	じゃがいも	油揚げ 高野豆腐 わかめ みそ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん		2.1	2.5
		ごはん	米				692	891
		ぎゅうにゅう		牛乳				
6	火	にくだんごのあますずあん	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	◇肉団子 生揚げ うすら卵	にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン	ケチャップ 酢 しょうゆ	13	12
		ちゅうかサラダ	ごま 油 ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬	大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢 塩		
		しょうパン ブルーベリージャム	◇食パン ◇ブルーベリージャム				1.6	1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			588	775
7	水	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	17	16
		こんにゃくサラダ	こんにゃく ごま 油 砂糖 ごま油		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.0	2.6
		ごはん	米				596	777
		ぎゅうにゅう		牛乳				
8	木	いわしのオレンジに		◇いわしのオレンジ煮			17	16
		しょうがあえ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	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		1.9	2.1
		ココアパン	◇ココアパン				611	821
9	金	ぎゅうにゅう		牛乳				
		しほなまめコロッケ	油	◇白花豆コロッケ			15	14
		マスタードサラダ	オリーブ油		キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ	マスタード 酢 しょうゆ こしょう 塩		
		ジュリエンスープ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリー にんじん ほうれんそう	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	2.4	3.3
12	月	ヨーグルト		ヨーグルト			2.4	3.3
		ごはん	米				634	818
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのカレー	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉	大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが	酒 しょうゆ カレー粉	15	14
13	火	はるさめサラダ	春雨 油 砂糖		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.7	2.1
		ごはん	米				655	830
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぼうぎょうざ		◇棒ぎょうざ			15	14
14	水	やきビーフン	ビーフン 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし ビーマン なら	塩 豆板醤 しょうゆ こしょう		
		レタスとたまごのスープ	でんぷん	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ レタス	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	2.0	2.2
		こめパン	◇米パン				650	799
		ぎゅうにゅう		牛乳				
15	木	オムレツ		◇オムレツ			18	18
		パンネアラビアータ	パンネ オリーブ油	ベーコン	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ こしょう とうがらし		
		まめとポテトのスープ	じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.1
		あおうめゼリー	◇青うめゼリー					
16	金	ごはん	米				616	797
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたキムチ	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 みそ	◇白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ なら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	17	16
		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 きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.3
19	月	レーズンパン	◇レーズンパン				608	813
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	18	17
		かみかみまめサラダ	油	大豆	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう	2.1	2.9
20	火	ごはん	米				641	847
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かつおフライ	油	◇かつおフライ			15	14
		くきわかめのきんぴら	糸こんにゃく 油 砂糖		ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		
21	水	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん 小松菜 玉ねぎ		2.2	2.2
		ごはん	米				635	826
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あじフライ	油	◇あじフライ			16	15
22	木	かふうあえ	ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜	しょうゆ 塩 酢 からし		
		タンタンスープ	春雨 油 ラー油	豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ にんにく	チキンガラスープ しょうゆ	1.8	2.1
		くるパン	◇黒パン				658	842
		ぎゅうにゅう		牛乳				
23	金	グラタン		◇グラタン			11	11
		むぎいりやさいスープ	麦	フランクフルト	キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		フルーツポンチ	◇甘夏みかんゼリー		黄桃 バイナップル みかん		1.8	2.3
		ごはん	米				577	762
24	土	はっこうにゅう(ストロベリー)		発酵乳				
		キーマカレー	油	豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	ワイン ソース カレー粉 カレールウ こしょう	14	13
		かいそうサラダ	油 ごま	かいそう	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.0	2.5
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	ベーコン チーズ	玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ えのきたけ	ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	622	934
25	日	ロールパン	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	12
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ チンゲンサイ にんじん	酢 塩 こしょう		
		たまごプリン		◇たまごプリン			2.1	2.5
26	月	ごはん	米				619	798
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		さば			18	16
		ひじきのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき さつまあげ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ		
27	火	かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきたけ なら	塩 しょうゆ 酒	2.4	2.7
		ごはん	米				638	823
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハッシュドビーフ	じゃがいも 油 バター	牛肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト ◇アップルソース	◇ハヤシウソウ ワイン ケチャップ ソース ドレッシングソース コンソメ 塩 こしょう	15	14
28	水	かんていりヘルシーサラダ	油 砂糖	寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.8	2.2
		ジャンバラヤ	米 油	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー パプリカ	635	788
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゅもフライ	油	◇ししゅもフライ			14	14
29	木	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油		とうもろこし キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん		
		ミルクプリン		◇ミルクプリン			1.8	2.5
		ごはん	米				601	781
		ぎゅうにゅう		牛乳				
30	金	にくじゃが	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	16	14
		おひたし			小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ		
		てづくりふりかけ	ごま 砂糖	ちりめんじゃこ かつお節			1.9	2.2
		ミルクパン	◇ミルクパン				593	793
31	土	ぎゅうにゅう		牛乳				
		さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ	玉ねぎ パセリ	こしょう	20	19
		きりぼしだいこんとひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	切干大根 小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ 酢		
		とうにゅうスープ	じゃがいも 米粉	豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.4
32	日	ごはん	米				637	824
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのおめふうみあげ	でんぷん 油	鶏肉		酒 ◇ねり梅	16	15
		ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
みだくさんじる	じゃがいも こんにゃく	豆腐 こんぶ みそ	にんじん 大根 小松菜		2.1	2.3		

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き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(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。