



6月分 献立予定表



ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) | おはし |
|----|---|---|--------------------|----------|-------------------|-----------|----------------------|------------------|--------------------|--|-----|
| | | | (黄) おもにエネルギーのもとになる | | (赤) おもに体をつくるもとになる | | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる | | | | |
| | | | おもに炭水化物 | おもに脂質 | おもにたんぱく質 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | | | |
| | | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | | | |
| 3 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご わさびあえ だいこんとぶたにくのいために | 米 | | | 牛乳 | | | | 644 27.2 2.0 | ● |
| 4 | 火 | はちみつパン ぎゅうにゅう いかメンチカツ コールスローサラダ げんまいいりやさいスープ | 米 | 油 | 魚 | 牛乳 | にんじん | キャベツ・きゅうり | | 596 25.3 2.3 | |
| 5 | 水 | にくとん ぎゅうにゅう わかめサラダ | 米・しらたき・砂糖 | 油・ごま | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・エリンギ | 酒・みりん・しょうゆ | 581 25.1 1.8 | ● |
| 6 | 木 | ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ | 米 | 油 | 鶏肉・フランクフルト | 牛乳 | にんじん | キャベツ・レモン(果汁) | 酢・塩・こしょう | 588 22.3 2.0 | |
| 7 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものそぼろに そくせきづけ なっとう | 米 | 油 | 豚肉・高野豆腐 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・枝豆・しょうが | 酒・しょうゆ | 642 26 1.8 | ● |
| 10 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう こまいフライ ひじきのいために もやしたっぷりごまみそしる | 米 | 油 | | 牛乳 | にんじん | | しょうゆ・みりん | 624 23.4 1.8 | ● |
| 11 | 火 | ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース こふきいも ジュリエンスープ | 米 | | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ | コンソメ・塩・こしょう | 609 24.0 2.3 | |
| 12 | 水 | ガバオライス ぎゅうにゅう やさしいりフォー | 米・じゃがいも・砂糖・でんぷん | 油・パスタソース | 鶏肉・大豆 | 牛乳 | にんじん | キャベツ・もやし・長ねぎ | コンソメ・塩・こしょう | 601 26.8 2.1 | |
| 13 | 木 | こめパン ぎゅうにゅう クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー | 米 | 油・バター | 鶏肉・白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース | コンソメ・塩・こしょう | 647 29.6 2.2 | |
| 14 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はるさめのカラフルいため たまごトマトのちゅうかスープ | 米 | 油 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・えのきたけ | 酢・塩・こしょう | 642 24.1 2.2 | ● |
| 17 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみあげ おひたし たまねぎのみそしる | 米 | 油 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ・もやし | しょうゆ | 607 27.4 2.2 | ● |
| 18 | 火 | くるパン ぎゅうにゅう もうかレモンふうみムニエル グリーンサラダ まめとポテトのスープ | 米 | 油 | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | コンソメ・塩・こしょう | 604 26.9 1.8 | |
| 19 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに パンサンデー | 米 | 油 | 豆腐・豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが | 酒・しょうゆ・カレー粉 | 636 25.0 1.6 | |
| 20 | 木 | ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ オニオンドレッシングサラダ | 米 | 油 | 豚肉・大豆 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | コンソメ・塩・こしょう | 616 25.2 2.2 | |
| 21 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ きりぼしだいこんのあえもの あおさじる | 米 | 油 | さば・みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが | しょうゆ・酒・みりん | 610 25.4 1.9 | ● |
| 24 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ レタスとわかめスープ | 米 | ごま油 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・にんにく | 酒・しょうゆ・砂糖 | 597 25.0 2.1 | ● |
| 25 | 火 | ハニートースト ぎゅうにゅう とりにくのやさしいトマトに ヨーグルト | 米 | 油 | 鶏肉・大豆 | 牛乳 | にんじん | キャベツ・玉ねぎ | ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう | 640 27.0 1.8 | |
| 26 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんぼんづけ しょうがあえ とんじる | 米 | 油 | | 牛乳 | にんじん | 長ねぎ | 酢・しょうゆ・一味唐辛子 | 606 24.8 1.9 | ● |
| 27 | 木 | コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルトケチャップソース パンネソテー マセドアンスープ | 米 | 油 | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・にんにく | コンソメ・塩・こしょう | 614 25.6 2.5 | |
| 28 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツポンチ | 米 | 油 | 豚肉・大豆・ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・にんにく・しょうが | ワイン・ソース・カレー粉・カレールウ | 672 23.2 1.6 | |

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇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。