



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		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)		588 22.3 2.0	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう しんじやがいものそぼろに 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		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			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	キャベツ・セロリ		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		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		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		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		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		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		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	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		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		610 25.4 1.9	●
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ レタスとわかめのスープ	米	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しいたけ		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		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	玉ねぎ		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 マゼドアンスープ	米	油		牛乳	にんじん	キャベツ・セロリ		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		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。