



6月分 学校給食献立表



ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
		(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			調味料他
		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・海苔	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もの	こめ 油	こめ 油 豚肉・生揚げ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・わさび粉 しょうゆ・みりん	652 26.8 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	こめ 油 砂糖 油	こめ 油 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・エリンギ	酢・塩・こしょう コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	595 25.3 2.3
5	水	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツボンチ	こめ 油 こめ	豚肉・大豆・ひよこ豆	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが みかん(缶)・黄桃(缶)	ワイン・ソース・カレー粉・カレールウ	676 23.1 1.6
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	こめ 油 砂糖 油	鶏肉・フランクフルト ししゃもフライ	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・レモン(果汁)	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう・パプリカ・チリパウダー 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 ぞくせきづけ なっとう	こめ 油	豚肉・高野豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが 大根・キャベツ・きゅうり	酒・しょうゆ 塩	642 25.7 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	こめ 油 油	こめ 油 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	ひじき にんじん にんじん	しょうゆ・みりん もやし・大根	しょうゆ・みりん	628 23.5 1.8
11	火	ハニートースト ぎゅうにゅう とりにくとやさいのトマトに ヨーグルト	こめ 油	鶏肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト ヨーグルト	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
12	水	ガバオライス ぎゅうにゅう やさしいりフォー	こめ・じゃがいも・砂糖・でんぷん 油	鶏肉・大豆 ベーコン	牛乳	赤ピーマン・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし・長ねぎ	酒・塩・しょうゆ・オイスターソース・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	603 26.7 2.1
13	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース こぶきいも ジュリエンスープ	こめ 油	こめ 油 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ	デミグラスソース・ソース・ワイン コンソメ・塩・こしょう	608 24.0 2.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ はるさめのカラフルいため たまごとトマトのちゅうかさスープ	こめ 油 春雨・砂糖 油 でんぷん	こめ 油 豚肉 鶏卵・ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン トマト・チンゲンサイ	たけのこ・きくらげ・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	646 23.9 2.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみからあげ おひたし たまねぎのみそしる	こめ 油 でんぷん	鶏肉	牛乳	わかめ 小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ・えのきたけ	ねり梅・酒 しょうゆ	607 27.4 2.2
18	火	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルトハニーマスタードソース パンネソテー マゼドアンスープ	こめ 油	こめ 油 フランクフルト 鶏肉	牛乳	チーズ 小松菜・にんじん	ソテーオニオン 玉ねぎ・にんにく 大根・セロリ	ワイン・しょうゆ・粒マスタード 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	624 25.5 2.4
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	こめ 砂糖・でんぷん 油 春雨・砂糖 油・ごま油	豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	酒・しょうゆ・カレー粉 酢・しょうゆ・からし	648 24.3 1.6
20	木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう コロケ オニオンドレッシングサラダ	こめ 油	豚肉・大豆 まぐろ油漬	チーズ・塞天 牛乳	にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	エリンギ・玉ねぎ・にんにく キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース しょうゆ・みりん	621 25.1 2.2
21	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ ぎりほしだいこんのあえもの あおさじる	こめ 砂糖 砂糖 油	さば・みそ 豆腐	牛乳	あおさ にんじん	しょうが 切干大根・きゅうり 玉ねぎ・えのきたけ・しいたけ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢 しょうゆ・塩・酒	609 25.4 1.9
24	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんばんづけ しょうがあえ とんじる	こめ 砂糖 油	こめ 油 豚肉・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん	長ねぎ キャベツ・きゅうり・しょうが 大根・ごぼう・長ねぎ	酢・しょうゆ・一味唐辛子 しょうゆ	611 24.6 1.9
25	火	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	こめ 油 油 油	こめ 油 鶏肉・白いんげん豆	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース とうもろこし・キャベツ・きゅうり	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	647 29.6 2.2
26	水	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	こめ 砂糖・でんぷん ごま油	豚肉 ベーコン・豆腐	牛乳	にら わかめ にんじん	白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく 長ねぎ・レタス	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン 塩・こしょう・中華だし	609 24.3 2.0
27	木	くろパン 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	こめ 油	こめ 油 ウインナー・白いんげん豆・ひよこ豆	牛乳	小松菜・フロccoli にんじん	レモン(果汁) キャベツ 玉ねぎ	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	603 26.9 1.8
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ゆでやさしいマリネ	こめ 油 油	牛肉	牛乳	にんじん フロccoli・赤ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	ワイン・カレールウ・ソース 酢・塩・こしょう	627 22.2 1.8

※ 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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。

