



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						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)
		(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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
3 月	ごはん	こめ						652 26.8 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご						
	わさびあえ		まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・わさび粉		
4 火	だいこんとぶたにくのいためもの	こんにやく・砂糖	油	豚肉・生揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん	595 25.3 2.3
	はちみつパン	◇はちみつパン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	いかメンチカツ		油	◇いかカツ					
5 水	コールスローサラダ	砂糖	油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう	676 23.1 1.6
	げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
6 木	キーマカレー		油	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・ピーマン・トマト	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	588 22.3 2.0
	フルーツポンチ	◇カクテルゼリー					みかん(缶)・黄桃(缶)		
	ジャンバラヤ	こめ	油	鶏肉・フランクフルト		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう・パプリカ・チリパウダー	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
7 金	ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					642 25.7 1.8
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
10 月	しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	酒・しょうゆ	628 23.5 1.8
	ぞくせきづけ			◇納豆			大根・キャベツ・きゅうり	塩	
	なっとう								
	こまいフライ		油	◇こまいフライ					
11 火	ひじきのいために	じゃがいも・こんにやく・砂糖	油		ひじき	にんじん		しょうゆ・みりん	640 27.0 1.8
	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		にんじん	もやし・大根		
	ハニートースト	◇食パン・はちみつ	バター・生クリーム						
	ぎゅうにゅう			牛乳					
12 水	とりにくとやさいのトマトに	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	603 26.7 2.1
	ヨーグルト				ヨーグルト				
	ガバオライス	こめ・じゃがいも・砂糖・でんぷん	油・オリーブソース	鶏肉・大豆		赤ピーマン・ピーマン	にんにく・しょうが・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ	酒・塩・しょうゆ・オイスターソース・一味唐辛子	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
13 木	やさいいりフォー	フォー		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・長ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	608 24.0 2.3
	ミルクパン	◇ミルクパン							
	ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	
	こぶきいも	じゃがいも							
14 金	ジュリエンスープ			ベーコン		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	646 23.9 2.2
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ					
17 月	はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・きくらげ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・オイスターソース	607 27.4 2.2
	たまごとトマトのちゅうかさスープ	でんぷん	油	鶏卵・ベーコン		トマト・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
18 火	とりにくのうめふうみからあげ	でんぷん	油	鶏肉				ねり梅・酒	624 25.5 2.4
	おひたし			生揚げ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
	たまねぎのみそしる					にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		
	コッペパン	◇コッペパン							
19 水	ぎゅうにゅう			牛乳					648 24.3 1.6
	フランクフルトハニーマスタードソース	はちみつ		フランクフルト			ソテーオニオン	ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
	パンネソテー	パンネ	油		チーズ		玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
	マゼドアンスープ	じゃがいも	油	鶏肉		小松菜・にんじん	大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
20 木	ごはん	こめ							621 25.1 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・薬材	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
	コロケ	◇野菜コロケ	油						
21 金	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	609 25.4 1.9
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	
24 月	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖	油			小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	しょうゆ・酢	611 24.6 1.9
	あおさじる			豆腐	あおさ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
25 火	いわしのなんばんづけ	砂糖	油	◇いわし瀬粉付き			長ねぎ	酢・しょうゆ・一味唐辛子	647 29.6 2.2
	しょうがあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	しょうゆ	
	とんじる		油	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ		
	こめパン	◇こめパン							
26 水	ぎゅうにゅう			牛乳					609 24.3 2.0
	クリームシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	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	
	マカロニサラダ	マカロニ	油			にんじん	とうもろこし・キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	
	レモンゼリー	◇レモンゼリー							
27 木	ごはん	こめ							603 26.9 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉		にら	◇白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン	
	レタスとわかめのスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ・レタス	塩・こしょう・中華だし	
28 金	くろパン	◇黒パン							627 22.2 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	もうかレモンふうみムニエル		油	◇もうかレモン風味ムニエル		小松菜・フロccoli	レモン(果汁)	酢・塩・こしょう	
	グリーンサラダ					にんじん	キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。

