



5月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) 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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1	木	ごはん	米			牛乳			615 28.1 2.2	
		ぎゅうにゅう								
		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		
		ささみとだいごんのうめドレッシングサラダ かきたまじる	はちみつ でんぷん	油・ごま	鶏ささみ水煮 鶏卵・豆腐	にんじん・小松菜 にんじん・にら	大根 玉ねぎ・えのきだけ	ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒		
2	金	くろパン	◇黒パン						624 24.5 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー		
		ブロッコリーとコーンのサラダ		油		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
7	水	はちみつパン	◇はちみつパン						617 24.9 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		プレーンオムレツ			◇オムレツ					
		マカロニサラダ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
8	木	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	コンソメ・塩・こしょう	613 25.7 2.2
		ごはん	米			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		おろしハンバーグ ツナともやしのあえもの わかたけじる	砂糖 砂糖	油	◇ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ	にんじん にんじん	大根 もやし・キャベツ だけのこ・長ねぎ・えのきだけ	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩		
9	金	こぎつねごはん	米・砂糖		鶏肉・油揚げ	にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	632 27.9 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		もうかフライ		油	◇もうかフライ					
		ごまあえ	砂糖	ごま		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
12	月	ごはん	米						629 23.4 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とうふのちゅうかに はるさめサラダ	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	豆腐・豚肉	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 もやし・とうもろこし	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
13	火	ごはん	米						665 25.2 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さんまのしょうがに きりぼしだいごのいために とんじる	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 油	◇さんまの生姜煮 油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	にんじん にんじん・小松菜	切干大根・しいたけ 長ねぎ	しょうゆ・酒		
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉 フランクフルト	寒天 牛乳	にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ にんにく		ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう
14	水	ぎゅうにゅう				牛乳			666 27.4 2.2	
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		ツナまめマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・こしょう・からし		
15	木	ごはん	米						621 26.3 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくのスタミナいため ちゅうかスープ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	豚肉 ベーコン・豆腐	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく 長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		レーズンパン	◇レーズンパン							
16	金	ぎゅうにゅう				牛乳			615 27.9 1.9	
		こめこのフライドチキン	米粉・でんぷん	油	鶏肉			ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう		
		カリカリだいずサラダ		油	大豆	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	酢・塩・こしょう		
		ミネストローネ	じゃがいも	油	ウインナー	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・こしょう		
19	月	ごはん	米						663 26.1 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かつおとじゃがいものごまがらめ いそかあえ とうふのみそしる	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお穀粉付き 焼きのり	小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきだけ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ		
					豆腐・みそ					
20	火	ごはん	米						619 29.5 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		おやこに そくせきづけ てづくりふりかけ	じゃがいも しらたき・砂糖 砂糖	油 ごま	鶏卵・鶏肉 高野豆腐 かつお節	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒		
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
21	水	ぎゅうにゅう				牛乳			620 27.1 1.9	
		チンゲンサイのクリームに	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	にんじん・チンゲンサイ 牛乳	玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう		
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく しょうが	しょうゆ・みりん		
22	木	コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	コンソメ・塩・こしょう	609 26.6 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみざかなのフライ チーズいりこまつなサラダ		油 油	◇白身魚のフライ					
					チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
23	金	ソフトメン	◇ソフトめん						608 26.4 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ごもくじる(うどんよう) ちくわのてんぷら からしあえ			豚肉・油揚げ ちくわ ハム	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ・もやし	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし		
26	月	ごはん	米						634 25.3 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくとあつあげのうまに おひたし なっとう	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉・生揚げ ◇納豆	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし	しょうゆ・みりん しょうゆ		
27	火	ごはん	米						622 23.8 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぼうぎょうざ はるさめのごまいため キムチスープ			◇棒ぎょうざ					
		春雨・砂糖	ごま油・ごま		小松菜・にんじん にんじん・にら	とうもろこし キャベツ・長ねぎ えのきだけ	しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし			
28	水	ミルクパン	◇ミルクパン						622 25.1 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのフリッター パンネアラピエータ やさいスープ アセロラゼリー	パンネ じゃがいも ◇アセロラゼリー	油	◇あじフリッター ベーコン 鶏肉	パセリ・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう		
29	木	ごはん	米						646 24.4 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ビーフカレー かんでいりヘルシーサラダ	じゃがいも	油	牛肉 まぐろ油漬	にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
30	金	まっちゃんきなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶		636 25.6 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		レモンドレッシングサラダ ワンドンスープ ヨーグルト	砂糖 ◇ワンドン	油	鶏ささみ水煮 豚肉	小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきだけ	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



5月 献立予定表



ひたちなか市立 中学校
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	木	ごはん					米			800 34.1 2.6
		牛乳		牛乳						
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	
		ささみと大根の梅ドレッシングサラダ かきたま汁	鶏ささみ水煮 鶏卵・豆腐		にんじん・小松菜 にんじん・にら	大根 玉ねぎ・えのきだけ	はちみつ でんぷん	油・ごま	ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	
2	金	黒パン					◇黒パン			826 30.6 2.3
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油		
7	水	はちみつパン					◇はちみつパン			813 31.1 3.0
		牛乳		牛乳						
		フレンチオムレツ	◇オムレツ							
		マカロニサラダ 肉だんご野菜のスープ煮	まぐろ水煮 肉だんご		にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
8	木	ごはん					米			797 30.2 2.6
		牛乳		牛乳						
		おろしハンバーグ	◇ハンバーグ			大根	砂糖		しょうゆ・みりん	
		ツナともやしのあえ物 若竹汁	まぐろ油漬 豆腐・みそ		にんじん にんじん	もやし・キャベツ だけのこ・長ねぎ・えのきだけ	砂糖 砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	
9	金	こぎつねごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	米・砂糖		しょうゆ・みりん	805 33.8 2.1
		牛乳		牛乳						
		もうかフライ	◇もうかフライ					油		
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
12	月	ごはん					米			812 28.2 2.1
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
		春雨サラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
13	火	ごはん					米			847 29.9 2.5
		牛乳		牛乳						
		さんまの生姜煮	◇さんまの生姜煮							
		切り干し大根の炒め煮 豚汁	油揚げ 豚肉・豆腐・みそ		にんじん にんじん・小松菜	切干大根・しいたけ 長ねぎ	砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ・酒 油	
14	水	スパゲッティナポリタン	鶏肉 フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう	797 32.3 2.7
		牛乳		牛乳						
		コロッケ	大豆・まぐろ水煮				◇野菜コロッケ	油	しょうゆ・こしょう・からし	
		ツナ豆マヨサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう・からし	
15	木	ごはん					米			804 31.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース	
		中華スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ・しいたけ	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
16	金	レーズンパン					◇レーズンパン			828 35.3 2.6
		牛乳		牛乳						
		米粉のフライドチキン	鶏肉				米粉・でんぷん	油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう	
		カリカリ大豆サラダ ミネストローネ	大豆 ウインナー		にんじん にんじん・小松菜・トマト	キャベツ・もやし・きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも じゃがいも	油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう	
19	月	ごはん					米			852 31.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおお揚げ付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	
		磯香あえ 豆腐のみそ汁		焼きのり 豆腐・みそ	小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	キャベツ 大根・長ねぎ・えのきだけ			しょうゆ	
20	火	ごはん					米			803 35.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		親子煮	鶏卵・鶏肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		即席漬 手作りふりかけ			小松菜・にんじん	キャベツ			塩 しょうゆ・酒	
21	水	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		801 33.5 2.6
		牛乳		牛乳						
		チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが	じゃがいも・小麦粉	油・バター	塩・こしょう しょうゆ・みりん	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬					油		
22	木	コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	799 33.3 2.2
		牛乳		牛乳						
		白身魚のフライ	◇白身魚フライ					油		
		チーズ入り小松菜サラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
23	金	ソフトメン					◇ソフトめん			849 34.3 2.8
		牛乳		牛乳						
		五目汁(うどん用)	豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ			酒・みりん・しょうゆ・塩	
		ちくわの天ぷら からしあえ	ちくわ ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	◇天ぷら粉	油	しょうゆ・からし	
26	月	ごはん					米			822 31.2 2.2
		牛乳		牛乳						
		豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		おひたし 納豆			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ	
27	火	ごはん					米			789 27.9 2.1
		牛乳		牛乳						
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
		春雨のごま炒め キムチスープ			小松菜・にんじん にんじん・にら	とうもろこし キャベツ・長ねぎ・えのきだけ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	
28	水	ミルクパン					◇ミルクパン			813 31.0 2.8
		牛乳		牛乳						
		あじのフリッター	◇あじフリッター							
		ペンネアラビアータ 野菜スープ アセロラゼリー	ベーコン 鶏肉		パセリ・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ペンネ じゃがいも ◇アセロラゼリー	油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	
29	木	ごはん					米			834 29.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		ビーフカレー	牛肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ワイン・カレールウ・ソース	
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
30	金	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッペパン・砂糖	油		814 31.3 2.8
		牛乳		牛乳						
		レモンドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
		ワンドンスープ ヨーグルト	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワンドン		中華だし・しょうゆ・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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。