



5月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			
			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							613 25.7 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		おろしハンバーグ	砂糖		◇ハンバーグ			大根	しょうゆ・みりん	
		ツナともやしのあえもの わかだけじる	砂糖	油	まぐろ油漬 豆腐・みそ	わかめ	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	酢・しょうゆ・塩	
2	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)				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	
		ちくわのてんぷら からしあえ	◇天ぷら粉	油	ちくわ ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
7	水	ごはん	米							619 29.5 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		おやこに	じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	
		そくせきづけ てづくりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ	塩 しょうゆ・酒	
8	木	コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウィンナー		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		油	◇白身魚のフライ					
		チーズいりこまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
9	金	まっちゃきなこあげパン	◇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	砂糖	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	
		ワナタンスープ ヨーグルト	◇ワナタン		豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
12	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	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお澱粉付き			しょうが キャベツ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	
		いそかあえ とうふのみそじる			豆腐・みそ	焼きのり	小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきだけ		
13	火	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				
		フレンチオムレツ			◇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	
14	水	にくだんごやさいのスープに	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	621 26.3 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース	
15	木	ちゅうかスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ・しいたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	620 27.1 1.9
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	
16	金	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	622 23.8 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ほうぎょうざ はるさめのごまいため	春雨・砂糖	ごま油・ごま	◇棒ぎょうざ		小松菜・にんじん	とうもろこし	しょうゆ・塩・こしょう	
19	月	キムチスープ			鶏肉・生揚げ		にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ えのきだけ	◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	665 25.2 2.2
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さんまのしょうがに きりぼしだいこんのいために とんじる	砂糖	油	油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・酒	
20	火	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	長ねぎ		622 25.1 2.1
		ミルクパン	◇ミルクパン			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		あじのフリッター			◇あじフリッター					
21	水	パンネアラビアータ	ペンネ	油	ベーコン		パセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子	634 25.3 1.8
		やさいスープ	じゃがいも		鶏肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー							
		ごはん	米			牛乳				
22	木	ぎゅうにゅう								615 28.1 2.2
		ぶたにくとあつあげのうまに	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	しょうゆ・みりん	
		おひたし なっとう			◇納豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
		ごはん	米			牛乳				
23	金	ぎゅうにゅう								615 27.9 1.9
		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	
		ささみとだいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ	油・ごま	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	大根	ねり梅・酢・しょうゆ	
		かきたまじる	でんぷん		鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	塩・しょうゆ・酒	
26	月	レーズンパン	◇レーズンパン			牛乳				632 27.9 1.7
		ぎゅうにゅう								
		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	
27	火	ミネストローネ	じゃがいも	油	ウィンナー		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	624 24.5 1.9
		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	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		もうかフライ		油	◇もうかフライ					
28	水	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	629 23.4 1.8
		ごはん	米			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		チリピーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩	
29	木	ブロッコリーとコーンのサラダ		油	大豆・◇ミックスピーンズ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	666 27.4 2.2
		ごはん	米			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		とうふのちゅうがに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース	
30	金	はるさめサラダ	春雨	油			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	646 24.4 2.1
		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	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	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロック	◇野菜コロック	油						
30	金	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	646 24.4 2.1
		ごはん	米			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		ビーフカレー	じゃがいも	油	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ワイン・カレールウ・ソース	
30	金	かんていりんりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	646 24.4 2.1
		ごはん	米			牛乳				
		ぎゅうにゅう								
		ビーフカレー	じゃがいも	油	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ		

※ 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
C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			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	まぐろ油漬	にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩		
2	金	若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきたけ				849 34.3 2.8
		ソフトメン					◇ソフトめん			
		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		
7	水	ちくわの天ぷら	ちくわ			◇天ぷら粉	油		803 35.7 2.3	
		からしあえ	ハム	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし		
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
8	木	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	油	しょうゆ・みりん	799 33.3 2.2	
		即席漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しらたき・砂糖		塩		
		手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ		砂糖	ごま	しょうゆ・酒		
		コーンピラフ	鶏肉・ウインナー	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	米	油	コンソメ・塩・こしょう		
9	金	牛乳		牛乳	とうもろこし・枝豆				814 31.3 2.8	
		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		
		抹茶きなこ揚げパン	きな粉	抹茶		◇コッペパン・砂糖	油			
12	月	牛乳		牛乳					852 31.3 2.3	
		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		
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇ワンタン		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
13	火	ごはん				米			813 31.1 3.0	
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつお澱粉付き		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		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ		しょうゆ		
14	水	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	チンゲンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきたけ				804 31.7 2.2	
		はちみつパン				◇はちみつパン				
		牛乳		牛乳						
		フレンチオムレツ	◇オムレツ							
15	木	マカロニサラダ	まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	801 33.5 2.6	
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご	にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
16	金	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	804 31.7 2.2	
		中華スープ	ベーコン・豆腐	小松菜・にんじん	だけのこ・にんにく	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		コッペパン チョコクリーム				◇コッペパン	◇チョコクリーム			
		牛乳		牛乳						
19	月	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	塩・こしょう	847 29.9 2.5	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく		油	しょうゆ・みりん		
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
20	火	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	ベーコン	パセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子		
21	水	野菜スープ	鶏肉	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	822 31.2 2.2	
		アセロラゼリー				◇アセロラゼリー				
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
22	木	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	油	しょうゆ・みりん	800 34.1 2.6	
		おひたし		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖・でんぷん		しょうゆ		
		納豆	◇納豆							
		ごはん				米				
23	金	牛乳		牛乳					828 35.3 2.6	
		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	鶏ささみ水煮	にんじん・小松菜	大根	はちみつ	油・ごま	ねり梅・酢・しょうゆ		
		かきたま汁	鶏卵・豆腐	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		塩・しょうゆ・酒		
26	月	レーズンパン				◇レーズンパン			805 33.8 2.1	
		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	大豆	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		油	酢・塩・こしょう		
27	火	ミネストローネ	ウインナー	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	826 30.6 2.3	
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
		チリピーンズ	豚肉・フランクフルト	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		
28	水	ブロッコリーとコーンのサラダ	大豆・◇ミックスピーンズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	こしょう・ソース・チリパウダー	812 28.2 2.1	
								酢・塩・こしょう		
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
29	木	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	797 32.3 2.7	
		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		
		スパゲッティナポリタン	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	油		ケチャップ・ソース
		牛乳	フランクフルト	ピーマン・トマト	にんにく			ワイン・塩・こしょう		
30	金	コロッケ		牛乳			◇野菜コロッケ		834 29.5 2.4	
		ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ水煮	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		
		ごはん				米				
		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	834 29.5 2.4
		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		

※ 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。