

6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						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		
2	月	ごはん	米							615 25.7 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのにんにくしょうゆかけ	砂糖	油	いわし・澱粉付き		小松菜・にんじん にんじん	にんにく キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・長ねぎ	酒・みりん・しょうゆ 塩	
		そくせきづけ		油	豚肉・豆腐・みそ					
3	火	ごはん	米							663 25.4 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		フルコギ	春雨・砂糖・でんぷん	油・ごま	牛肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	コチュジャン・みりん・しょうゆ	
		トックスープ	◇トック		ベーコン		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
4	水	コッペパン ブルーベリージャム	◇コッペパン ◇ブルーベリージャム							618 26.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみずかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ					
		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	
5	木	レタスのスープ		油	鶏肉		にんじん・小松菜	レタス・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	635 26.7 2.3
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しゅうまい			◇ポークしゅうまい					
6	金	こまつなナムル		ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	616 27.4 2.5
		たまごスープ	でんぷん		鶏肉・豆腐・鶏卵		にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
		ごめパン	◇米パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
9	月	おさかなソーセージフライ		油	◇おさかなソーセージフライ					619 28.2 2.1
		コーンサラダ		油			小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・にんにく	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
		ぐだくさんトマスープ	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・◇ミックスビーンズ					
		ごはん	米							
10	火	ぎゅうにゅう				牛乳				648 23.9 1.9
		とりにくとうめふうみあげ	でんぷん	油	鶏肉				ねり梅・酒	
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ・えのきだけ	しょうゆ	
		あつあげのみそしる			厚揚げ・みそ	わかめ				
11	水	ごはん	米							614 26.1 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しょうパン	◇食パン							
		スラッピージョー	砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	
12	木	ポテトフライ	じゃがいも	油						656 27.0 2.0
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米		ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
13	金	あつやきたまご			◇厚焼き玉子					600 29.8 2.0
		おひたし					小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ しょうゆ・みりん	
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉					
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ	油	鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	
16	月	ぎゅうにゅう				牛乳				621 26.1 1.6
		さけのてりやき			◇鮭照り焼き					
		こまつなとキャベツのあえもの	砂糖	ごま油			にんじん・小松菜	キャベツ・しょうが	しょうゆ	
		どさんこじる	じゃがいも	油・バター	豚肉・みそ		にんじん	もやし・とうもろこし・玉ねぎ		
17	火	ごはん おかかふうりかけ	米 ◇おかかふうりかけ							632 26.8 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ふたにくとあつあげのみそいため	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	
		わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・わさび粉	
18	水	ミルクパン	◇ミルクパン							643 25.1 2.4
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マカロニグラタン	マカロニ	油	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	
		コンソメスープ			鶏肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
19	木	フルーツポンチ	◇みかんゼリー・◇カクテルゼリー					パインアップル(缶)・黄桃(缶)		634 25.2 1.8
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		めばるのだつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ					
20	金	くきわかめいりきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう・しいたけ	しょうゆ・みりん・酒	629 26.1 1.9
		きりぼしだいこんのみそしる			厚揚げ・みそ		にんじん	切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ		
		ハニートースト	◇食パン・はちみつ	バター						
		ぎゅうにゅう			生クリーム					
23	月	やさいとにくだんごのスープに ヨーグルト	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	641 24.6 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・花椒 しょうゆ・オイスターソース	
24	火	ハンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし	654 23.6 1.8
		カレーピラフ	米	油・バター	ウインナー・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃもカリカリフライ			◇ししゃもカリカリフライ					
25	水	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	626 27.6 2.0
		プリン	◇プリン							
		レーズンパン	◇レーズンパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
26	木	ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	614 23.0 2.2
		グリーンサラダ	砂糖	油	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
27	金	あじのいそかフライ		油	◇あじの磯香フライ					636 26.3 2.0
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
		じゃがいもととうふのみそしる	じゃがいも		豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ		
		くろパン	◇黒パン							
30	月	ぎゅうにゅう				牛乳				611 30.0 2.0
		ブラウنشチュー	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	デミグラスソース・◇ハヤシルウ ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				611 30.0 2.0
		さばのごまやき		ごま	さば一塩					
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
		すましじる			鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ	しょうゆ・塩・酒	

※ 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。

6月 献立予定表

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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(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		
2 月	ごはん					米			803 31.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	いわしのにんにくじょうゆがけ	◇いわし殻粉付き		にんにく	砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	即席漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			塩		
3 火	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ		油		850 30.7 2.3
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	フルコギ	牛肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	春雨・砂糖・でんぷん	油・ごま	コチュジャン・みりん・しょうゆ	
4 水	トックスープ	ベーコン		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきだけ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	807 33.3 2.9
	コッペパン ブルーベリージャム					◇コッペパン ◇ブルーベリージャム			
	牛乳		牛乳						
	白身魚のバジルフライ	◇白身魚のバジルフライ					油		
5 木	パンネソテー		チーズ		玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	塩・こしょう	801 32.7 2.5
	レタスのスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	レタス・玉ねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
6 金	しゅうまい	◇ボークしゅうまい							805 35.2 3.2
	小松菜のナムル		わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ	
	卵スープ	鶏肉・豆腐・鶏卵		にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
	米パン					◇米パン			
9 月	牛乳		牛乳						802 33.8 2.5
	鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉				でんぷん	油	ねり梅・酒	
	おかかあえ	かたお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきだけ				
10 火	ごはん					米			839 29.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	ボークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
	こんにゃくサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油 ごま油	酢・しょうゆ・塩	
11 水	食パン					◇食パン			805 32.7 3.0
	牛乳		牛乳						
	スラッピージョー	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	
	ポテトフライ					じゃがいも	油		
12 木	玄米入り野菜スープ	ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	848 32.8 2.4
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
13 金	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ	818 37.7 2.6
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
	和風スパゲッティ ミニロールパン	鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく	スパゲッティ ◇ロールパン	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	
	牛乳		牛乳						
16 月	メンチカツ	◇メンチカツ					油		808 31.7 1.9
	マスタードサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン		油	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
17 火	鮭の照り焼き	◇鮭照り焼き							816 32.2 2.1
	小松菜とキャベツのあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	どさんこ汁	豚肉・みそ		にんじん	もやし・とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油・バター		
	ごはん おかかふりかけ					米 ◇おかかふりかけ			
18 水	牛乳		牛乳						852 31.7 3.2
	ミルクパン					◇ミルクパン			
	マカロニグラタン	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	塩・こしょう	
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ			コンソメ・塩・こしょう	
19 木	フルーツポンチ				パイナップル(缶)・黄桃(缶)	◇みかんゼリー・◇カクテルゼリー			821 30.7 2.1
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳				油		
	めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ							
20 金	茗わかめ入りきんぴら	豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	844 31.8 2.6
	切干大根のみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ				
	ハニートースト					◇食パン・はちみつ	バター 生クリーム		
	牛乳		牛乳						
23 月	野菜と肉団子のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	825 29.6 2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
24 火	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・花椒 しょうゆ・オイスターソース	813 28.9 2.0
	バンサンスー	大豆・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
	カレーピラフ	ウインナー・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
	牛乳		牛乳						
25 水	ししゃもカリカリフライ		◇ししゃもカリカリフライ						832 34.6 2.7
	レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
	プリン					◇プリン			
	レーズンパン					◇レーズンパン			
26 木	牛乳		牛乳						796 27.5 2.6
	ボークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	
	グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	ごはん					米			
27 金	牛乳		牛乳						838 32.8 2.5
	あじの磯香フライ	◇あじの磯香フライ					油		
	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
30 月	黒パン					◇黒パン			790 36.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	ブラウンシチュー	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・◇ハヤシルウ ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのご食品アレルギー対応品を使用しています。