

6月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校
B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 (k cal) 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		
2 月	しょくパン	◇食パン						614 26.1 2.3	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	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
	ポテトフライ	じゃがいも	油						
3 火	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	
	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				654 23.6 1.8	
	ししゃもカリカリフライ			◇ししゃもカリカリフライ					
4 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	
	プリン	◇プリン						632 26.8 1.8	
	ごはん おかかふりかけ	米 ◇おかかふりかけ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
ふたにくとあつあげのみそいため	こんにやく・砂糖	油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・みりん		
5 木	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	
	ごはん	米						634 25.2 1.8	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ					
くきわかめいりきんぴら	こんにやく・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		
6 金	きりぼしだいごのみそしる			厚揚げ・みそ		にんじん	切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ		
	ごはん	米						663 25.4 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ブルコギ	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			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		
9 月	レーズンパン	◇レーズンパン						626 27.6 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	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
	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
10 火	ごはん	米						635 26.7 2.3	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	しゅうまい			◇ポークしゅうまい					
	こまつなのナムル		ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ		しょうゆ
11 水	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・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん	米						615 25.7 1.9	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	いわしのにんにくじょうゆかけ	砂糖	油	◇いわし殻粉付き			にんにく		酒・みりん・しょうゆ
そくせきづけ					小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	塩		
12 木	とんじる		油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ		
	ハニートースト	◇食パン		バター				629 26.1 1.9	
	はちみつ			生クリーム					
	ぎゅうにゅう			牛乳					
やさしいとくだんごのスープに	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		
13 金	ヨーグルト							619 28.2 2.1	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	とりにくのうめふうみあげ	でんぷん	油	鶏肉					ねり梅・酒
16 月	おつかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
	あつあげのみそしる			厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきだけ		
	コッペパン ブルーベリージャム	◇コッペパン						618 26.5 2.2	
	ぎゅうにゅう	◇ブルーベリージャム							
しろみぎ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		
17 火	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	
	ごはん	米						656 27.0 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	あつやきたまご			◇厚焼き玉子					
おひたし					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
18 水	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにやく	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん	
	ごはん	米						648 23.9 1.9	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		カレールー・ソース
こんにやくサラダ	こんにやく・砂糖	ごま油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩		
19 木	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	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	
	ぎゅうにゅう			牛乳			しめじ・にんにく	600 29.8 2.0	
	メンチカツ		油	◇メンチカツ					
	マスタードサラダ		油			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン		粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩
20 金	ごはん	米							611 30.0 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	さばのごまやき		ごま	さば一塩					
	ひじきのいために	こんにやく・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	
23 月	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	
	こめパン	◇米パン						616 27.4 2.5	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	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					
コーンサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
24 火	ぐだくさんトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん	米						641 24.6 1.9	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	しせんふうマーボーどうぶ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ		豆板醤・甜麺醤・豆鼓・花椒
パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	大豆・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・オイスターソース		
25 水	ごはん	米						621 26.1 1.6	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	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
26 木	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		
	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		
27 金	フルーツポンチ	◇みかんゼリー・◇カクテルゼリー					パイナップル(缶)・黄桃(缶)		
	ごはん	米						614 23.0 2.2	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	あじのいそかフライ		油	◇あじの磯香フライ					
ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
30 月	じゃがいもとうろのみそしる	じゃがいも		豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ		
	くらパン	◇黒パン						636 26.3 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ブラウンシチュー	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
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		

※ 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。

6月 献立予定表

ひたちなか市立 中学校
B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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆制品	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	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		ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう
3 火	ポテトフライ						じゃがいも		
	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	
	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	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
4 水	牛乳		牛乳					813 28.9 2.0	
	ししゃもカリカリフライ		ししゃもカリカリフライ						
	レモンレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)		砂糖		塩・こしょう
5 木	プリン						プリン		
	ごはん おかかふりかけ						米	おかかふりかけ	
	牛乳		牛乳						
6 金	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが		こんにゃく・砂糖	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	
	ごはん						米		
7 土	牛乳		牛乳					821 30.7 2.1	
	めばるの竜田揚げ	めばるの竜田揚げ							
	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		しょうゆ・みりん・酒
8 日	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				
	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
9 月	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	
	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	
	ごはん						米		
10 火	牛乳		牛乳					832 34.6 2.7	
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		じゃがいも・砂糖		油
	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		酢・塩・こしょう
11 水	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい	しゅうまい							
12 木	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	
	ごはん						米		
13 金	牛乳		牛乳					801 32.7 2.5	
	いわしのにんにくしょうゆかけ	いわし			にんにく		砂糖		酒・みりん・しょうゆ
	即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				塩
14 土	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ				
	ハニートースト						食パン・はちみつ	バター	
	牛乳		牛乳					生クリーム	
15 日	野菜と肉団子のスープ煮	肉団子・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	
	ヨーグルト	ヨーグルト							
	ごはん						米		
16 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
	おほかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ				ねり梅・酒
17 火	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		わかめ	玉ねぎ・えのきだけ			しょうゆ	
	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
18 水	コッペパン						コッペパン		
	牛乳		牛乳						
	白身魚のバジルフライ	白身魚のバジルフライ							
19 木	ペンネソテー				玉ねぎ・にんにく		ペンネ	油	
	レタスのスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	レタス・玉ねぎ			塩・こしょう	
	ごはん						米	コンソメ・塩・こしょう	
20 金	牛乳		牛乳					848 32.8 2.4	
	厚焼きたまご	厚焼きたまご							
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				しょうゆ
21 土	じゃがいものそばろ煮	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	油	
	ごはん						米	砂糖・でんぷん	
	牛乳		牛乳					しょうゆ・みりん	
22 日	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		じゃがいも	油	
23 月	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	
	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		スパゲッティ	油	
	牛乳		牛乳		しめじ・にんにく		ミニロールパン	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	
24 火	メンチカツ	メンチカツ							
	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	
	ごはん						米	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	
25 水	牛乳		牛乳					790 36.1 2.4	
	さばのごま焼き	さばごま焼き							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ		ひじき	にんじん		キャベツ		こんにゃく・砂糖
26 木	すまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ			油	
	米パン							米	
	牛乳		牛乳						
27 金	おさかなソーセージフライ	おさかなソーセージフライ							
	コンソメスープ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			油	
	貝だくさんトマトスープ	鶏肉・ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		マカロニ・じゃがいも	油	
28 土	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
	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		砂糖・でんぷん	油	
29 日	パンサンスー	大豆・みそ		小松菜・にんじん	しょうが・にんにく			油	
	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
30 月	鮭の照り焼き	鮭							
	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	
	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	
31 火	ミルクパン								
	牛乳		牛乳						
	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	
32 水	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ			塩・こしょう	
	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		
	ごはん						米		
33 木	牛乳		牛乳					852 31.7 3.2	
	あじの磯香フライ	あじの磯香フライ							
	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし		砂糖		ごま
34 金	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	しょうゆ	
	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
35 土	黒パン								
	牛乳		牛乳						
	ブラウンシチュー	豚肉		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	
36 日	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	
	ごはん						米		
	牛乳		牛乳						
37 月	デミグラスソース								
	ワイン・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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品を使用しています。