

6月 献立予定表

ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) 献立 (kcal) 質 (g) 量 (g)	おはし			
		(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・豆腐類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物						
1 月	ごはん	米			牛乳					604 235 1.8	●		
	きゅうにゅう												
	ししゃもフライ		油		〆ししゃもフライ								
	チンジャオロースー	砂糖・でんぷん		豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・だけのこと・しょうが	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう					
2 火	キムチスープ		油	豆腐		にんじん・にら	キャベツ・えのきだけ・長ねぎ	しょうゆ・〆キムチの素・こしょう		643 300 2.6			
	〆米ハン	〆米ハン											
	きゅうにゅう				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					
3 水	コンソメスープ	じゃがいも		鶏肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		618 289 2.3			
	フルーツポンチ	〆豆乳ゼリー・〆みかんゼリー					パイナップル(缶)・黄桃(缶)						
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
4 木	いりとりそば	砂糖	油	鶏肉・大豆・〆卵り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん		623 244 2.0			
	にらとちりめんずし	砂糖	ごま油・ごま	もやし		にら・にんじん	もやし	しょうゆ・酢					
	じゃがいもみそ汁	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ						
	〆米ハン	〆米ハン			牛乳								
5 金	きゅうにゅう									645 247 1.8			
	あじフライ	油		〆あじフライ									
	ブロックリーとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロックリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう					
	カレースープ	じゃがいも	油	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・しめじ	カレー粉・塩・こしょう					
6 土	ごはん	米								645 247 1.8			
	きゅうにゅう				牛乳								
	ハヤシチュー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・〆ハヤシの デミグラスソース・ソース					
	オニオンドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソーテ・オニオン・にんにく	しょうゆ・みりん					
7 日	ごはん	米								635 236 1.9			
	きゅうにゅう				牛乳								
	しせんマーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ	豆板肉・甜麺醬・豆腐・しょうゆ					
	ハンバーグ	醤油・砂糖	油・ごま油	大豆・みそ		にんじん	しょうが・にんにく	オイスターソース・花枝					
8 月	ミルクパン	〆ミルクパン					キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		625 260 2.2			
	きゅうにゅう				牛乳								
	ハンバーグ	はちみつ・でんぷん		〆ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード					
	ハンネソー	パンネ				ハセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう					
9 火	キャベツのスー		油	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		625 260 2.2			
	* 魚 食 普 及 推 進 日 *												
	ごはん	米										608 272 2.1	●
	きゅうにゅう				牛乳								
いわしのなんばんづけ	砂糖	油	〆いわし煮付け		長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子							
こんぶあえ		ごま油		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩						
10 水	こやどろみそ汁	じゃがいも		鶏肉・高野豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ			613 229 2.0			
	スパゲッティ	スパゲッティ	油	鶏肉・フランクフルト	チーズ・葱	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース					
	きゅうにゅう				牛乳								
	かぼちゃコロッケ	〆かぼちゃコロッケ	油										
11 木	グリーンサラダ		油			小松菜・ブロックリー	キャベツ	酢・塩・こしょう		627 260 1.9	●		
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
	ぶたといかのブルコギ	醤油・砂糖・でんぷん	油・ごま	豚肉・いか		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					
12 金	わかめスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	えのきだけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう		622 296 1.8	●		
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
	ほっけのころみしょうゆやき			〆ほっけカレーしょうゆやき									
13 土	くきわかめのきんぴら		油		わかめ	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒		633 252 2.3			
	もやしたっぷりごまみそ汁		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	もやし						
	ししゃも	〆食パン											
	きゅうにゅう				牛乳								
14 日	スラッビーショー	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		639 249 2.0			
	ポテトフライ	じゃがいも	油										
	ジャリエンヌスープ		油	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					
	ごはん	米											
15 月	きゅうにゅう				牛乳					604 300 2.1	●		
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレーウ・ソース					
	かんてんりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	葱	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう					
	〆米ハン	〆米ハン											
16 火	きゅうにゅう				牛乳					615 271 1.9	●		
	とりにくのマーメイドやき	〆マーメイドジャム	油	鶏肉				しょうゆ・酒					
	ツナサラダ		油	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう					
	ABCスープ	マカロニ・じゃがいも	油	ワインナー		にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう					
17 水	ごはん	米								604 258 2.0			
	きゅうにゅう				牛乳								
	さばのかおりやき		ごま	さば一塩	蕎麦のり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ					
	チンゲンサイのすししょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ						
18 木	とんじる	じゃがいも・ごんにゃく	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・大根			608 267 2.1			
	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	油・〆バジルソース	鶏肉・ワインナー	葱	にんじん	玉ねぎ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン					
	きゅうにゅう				牛乳								
	オムレツ			〆オムレツ									
19 金	カリカリだいずサラダ		油	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	酢・塩・こしょう		647 280 1.5	●		
	はちみつハン	〆はちみつハン											
	きゅうにゅう				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	にんにく・玉ねぎ	ワイン・ケチャップ・こしょう					
20 土	こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		627 283 1.7	●		
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
	とりにくのうめふうみあげ	でんぷん	油	鶏肉				ねり粉・酒					
21 日	ひじきサラダ	砂糖	油		ひじき		大根・キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		647 280 1.5	●		
	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					
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
22 月	ぶたにくとあつあげのみそいため	ごんにゃく・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		618 256 1.9	●		
	もやしとこまつなのときあえ	砂糖	油	かつお節		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	酢・しょうゆ					
	ごはん	米											
	きゅうにゅう				牛乳								
23 火	はがきおのけ	砂糖	油				しょうが	しょうゆ・みりん・酒		623 263 1.9	●		
	はがきおのけ	砂糖	ごま・油	〆はがきおのけ		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ					
	はがきおのけ	砂糖		鶏ささみ無糖		にんじん	大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ						
	はがきおのけ	砂糖		油揚げ・みそ		にんじん							
24 水	きゅうにゅう				牛乳					623 263 1.9	●		
	じゃがいもとちりめんずし	じゃがいも・ごんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん					
	からしあえ				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし						
	てつりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ			しょうゆ・酒					
25 木	ピザトースト	〆食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	ケチャップ		619 271 2.3			
	きゅうにゅう				牛乳								
	やさいのスー	じゃがいも		〆肉だんご		にんじん・ブロックリー	大根・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう					
	ヨーグルト			ヨーグルト									

※ 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・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。
※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(と)の日」、毎月10日は「魚食普及推進」学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

主に三小共同調理場の写真が掲載されています！

学校給食の
Instagram
毎日更新中！