

5月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
6	木	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳	レーズン	塩	658	大島中 給食なし
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ミートグラタン	マカロニ 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ		
		ジュリエンスープ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
7	金	フルーツあんぱん	水あめ 砂糖	乳 練乳 寒天 豆乳	パイナップル もも 果汁(りんご ぶどう)	杏仁パウダー	684	853
		カレーピラフ	米 油	鶏肉 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	塩 こしょう コンソメ カレー粉		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		アジフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ				
10	月	ポパイサラダ	ごま油 ごま 砂糖	まぐろ油漬	ほうれんそう キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	640	830
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのおやき		さば		塩		
11	火	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつま揚げ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	666	824
		もやしたっぷりごまみそ	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根			
		きりこみコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳 牛乳				
		フランクフルトトマトソース	砂糖 油	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース		
12	水	あおりのポテト	じゃがいも バター	青のり		こしょう	690	875
		コンソメスープ		鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ スッキリニ セロリ 小松菜	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		きりぼしだいこんいりピビンバ	米 砂糖 油 ごま ごま油 上新粉 でんぷん	豚肉 鶏卵	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん	テンメンジャン しょうゆ 塩 酢		
13	木	ぎゅうにゅう		牛乳			666	856
		トックスープ	上新粉 でんぷん	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		くろパン いちごジャム	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖 いちごジャム	脱脂粉乳		塩		
		ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩		
14	金	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	ハム	キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン)	塩 酒	690	875
		イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉 油	鶏肉 鶏卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	酒 チキンガラスープ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
17	月	なっとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 りんご酢 マスタード	634	819
		しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		
		からしあえ		小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ からし			
		ごはん	米					
18	火	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレールウ ソース チャツネ	642	838
		こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
		ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
19	水	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵 乳		チキンスープ 酢	629	823
		ペンネアリアータ	パンネ オリーブ油	まぐろ油漬 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子		
		まめとポテトのスープ	じゃがいも	フランクフルト 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
20	木	ぎゅうにゅう		牛乳			637	836
		はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩		
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
21	金	ごはん	米				632	814
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース		
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油 ラー油	鶏肉	もやし にんじん きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ からし		
24	月	ごはん	米				650	833
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	かつお		ケチャップ ソース		
		もやしサラダ	油 砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
25	火	だいこんのみそ		高野豆腐 みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ		681	871
		コッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン チョココリーム	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのこうそうやき	パン粉 砂糖 油	鶏肉 チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	塩 しょうゆ		
26	水	はねぷたサラダ	ごま 油	海藻 チーズ	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう	650	837
		コーンポタージュ	油 バター 小麦粉	ハム 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	チキンガラスープ コンソメ こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
27	木	こうやどうふのたまごとしに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	しょうゆ みりん	662	756
		きゅうりのあますづけ	砂糖 ごま油		きゅうり	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子		
		てづくりふりかけ	ごま 砂糖	ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ 酒		
		やさしいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ 油	まぐろ油漬 ベーコン	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ スッキリニ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子		
28	金	ぎゅうにゅう		牛乳			653	840
		メンチカツ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 油	豚肉	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ		
		こまつなサラダ	ごま 油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
		アセロラゼリー	砂糖 水あめ	寒天	果汁(アセロラ レモン)			
31	月	ごはん	米				662	756
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いわしのなばんづけ	でんぷん 油 砂糖	いわし	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
		おひたし		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ			
31	月	みたくさんじる	じゃがいも	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんじん えのきたけ 長ねぎ		653	840
		こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう 枝豆	しょうゆ みりん		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩		
31	月	こまあえ	ごま 砂糖	小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ	田彦小 給食なし	755	
		ごはん	米					

※ 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。

※ 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」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。