



6月 献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	おはし
		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		
1 水	ごはん	米				651 16 2.3	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	さばのしおやき		さば				
	ひじきのいために かきたまじる	油 砂糖 でん粉	ひじき 鶏卵 豆腐	こんにゃく キャベツ にんじん にんじん たまねぎ えのきだけ たら	みりん しょうゆ 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし		
2 木	くろばん	◇黒パン				601 18 2.2	
	きゅうにゅう		牛乳				
	こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	とり肉 白いんげん豆 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう		
	かみかみえだまめサラダ	油	大豆	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	酢 食塩 こしょう		
3 金	ごはん	米				647 12 1.6	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	にくだんごのあますあん	じゃがいも 砂糖 油 でん粉	◇ミートボール	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン たけのこ	しょうゆ トマトケチャップ 酢		
	ちゅうかさサラダ	ごま 油 ごま油 砂糖	鶏ささみ水煮	だいこん にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ 酢 食塩		
6 月	ごはん	米				667 17 2.6	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	とりにくとうめふうみからあげ	でん粉 油	とり肉		◇梅びしお 酒		
	きりぼしだいこんのいために とうふとあぶらあげのみそじる	油 砂糖	さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	きりぼしだいこん にんじん ぼししいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	しょうゆ 酒 かつおだし		
7 火	かくチーズパン	◇角チーズパン				632 17 2.5	
	きゅうにゅう		牛乳				
	しろみさかなのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	ホキ	たまねぎ	こしょう		
	やさしいスープに フルーツあえ	じゃがいも ◇カクテルゼリー ◇みかんゼリー	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし セロリー ◇黄桃缶 ◇パイナップル缶	チキンガラスープ 食塩 こしょう		
8 水	ごはん	米				598 18 2.2	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	にくそぼろ からしあえ	油 砂糖	ぶた肉 大豆	ごぼう にんじん しょうが こまつな にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 洋辛子		
	わかめのみそじる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	かつおだし		
9 木	ココアパン	◇ココアパン				635 17 2.5	
	きゅうにゅう		牛乳				
	チキンカツ	油	◇チキンカツ				
	コールスローサラダ むぎいりやさしいスープ	油 砂糖 押し麦 じゃがいも	フラン克福ルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	酢 食塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
10 金	ごはん	米				600 18 1.6	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	だいこんとぶたにくのいために おひだし	油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ こんにゃく しょうが こまつな もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ		
	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		
13 月	ごはん	米				654 15 2.0	
	きゅうにゅう		牛乳				
	キーマカレー	油	ぶた肉 ひよこ豆 乳	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	赤ワイン ウスターソース カレー粉 カレールー こしょう		
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう		
14 火	コッペパン チョココリウム	◇コッペパン ◇チョコクリーム				604 15 2.3	
	きゅうにゅう		牛乳				
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				
	レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	油 砂糖 油 米粉	鶏ささみ水煮 ハム 白いんげん豆 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	食塩 チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう		
15 水	ごはん	米				659 17 1.7	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	なっとう		◇納豆				
	かんとくふうにくじゃが ゆかりあえ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん ゆかり粉 しょうゆ		
16 木	アップルパン	◇アップルパン				655 17 2.8	
	きゅうにゅう		牛乳				
	チキンのチーズやき		◇チキンのチーズ焼き				
	えだまめサラダ ミネストローネ	油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	大豆 ベーコン	えだまめ とうもろこし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト	酢 食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
17 金	ごはん	米				640 16 1.9	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	わふうハンバーグ	砂糖 油	◇ハンバーグ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
	こんぶあえ もやしたっぷりごまみそじる	ごま油 ごま	塩昆布 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり にんじん キャベツ もやし にんじん こまつな	しょうゆ かつおだし		
20 月	ごはん	米				611 16 2.1	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご				
	きんぴらごぼう みたくさんしる	油 砂糖 ごま じゃがいも	さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 かつおだし		
21 火	はちみつパン	◇はちみつパン				609 17 2.6	
	きゅうにゅう		牛乳				
	フランクフルトチリソース	砂糖	フランクフルト	◇ソテーオニオン トマト	ウスターソース チリパウダー		
	こふきいも ジュリエントスープ	じゃがいも			食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう		
22 水	ごはん	米				608 15 1.7	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	とうふのカレーに はるさめサラダ	油 砂糖 でん粉 春雨 油	豆腐 ぶた肉	だいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酒 しょうゆ カレー粉 酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
	23 木	ミニコッペパン きゅうにゅう	◇コッペパン				
ななみなしおやきそば		◇中華麺 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	オイスターソース こしょう 食塩 しょうゆ		
あげきょうざ わかめサラダ		油	◇きょうざ わかめ 鶏ささみ水煮	にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
ヨーグルト			◇ヨーグルト				
24 金	ごはん	米				621 16 2.0	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	いわしのなんばんづけ	油 砂糖	◇いわしの開きでん粉付き	ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	しょうがあえ キャベツのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ かつおだし		
27 月	ごはん	米				610 15 1.7	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	ポークシュウマイ		◇ポークシュウマイ				
	やきビーフン ちゅうかさスープ	ビーフン 油 砂糖	ぶた肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし ビーマン だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しいたけ	食塩 豆板醤 しょうゆ こしょう しょうゆ 食塩 酒 中華だし		
28 火	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	とり肉 ベーコン チーズ ゼラチン	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にんにく	コンソメ しょうゆ 白ワイン	639 19 2.3	
	きゅうにゅう		牛乳				
	コロッケ	油	◇やさしいコロッケ				
	こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	油 ごま ◇ブルーベリーゼリー	まぐろ油漬	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう		
29 水	ごはん	米				638 15 1.8	●
	きゅうにゅう		牛乳				
	ハッシュドポーク	じゃがいも 油 小麦粉 バター	ぶた肉 乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ 中華ソース コンソメ ◇チキンソース アップルソース 食塩 こしょう		
	かいそうサラダ	ごま 油	かいそう	キャベツ こまつな にんじん	酢 食塩 こしょう しょうゆ		
30 木	こめパン いちごジャム	◇米パン ◇いちごジャム				653 19 2.4	
	きゅうにゅう		牛乳				
	いかリングフライ	油	◇いかリングフライ				
	ラタトゥイユ バスタースープ	オリーブ油 マカロニ	ベーコン とり肉	なす スッキーニ たまねぎ かぼちゃ ビーマン トマト にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	白ワイン 食塩 こしょう チキンガラスープ 食塩 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食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」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(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。