



5月分 学校給食献立表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 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		
1	水	ごはん	こめ						627 24.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		デミグラスソース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
2	木	くるパン	◇黒パン						640 24.3 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみぎかなのレモンフライ		油	◇白身魚レモンフライ					
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖				ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	油	ウインナー		にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
7	火	チャンポンうどん	◇ソフトめん・でんぷん	油	豚肉・ハム・なると		にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・中華だし・塩・こしょう	650 24.7 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		はるまき		油	◇春巻き					
		ちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	大根・きゅうり	しょうゆ・酢	
8	水	ごはん	こめ						579 25.8 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮					
		おひだし					にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		
9	木	コッペパン	◇コッペパン						614 26.7 2.5	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		オムレツ			◇オムレツ					
		ペンネパザルソース	ペンネ	オリーブ油	ベーコン			玉ねぎ・にんにく	パザル・塩・こしょう	
		にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
10	金	とろごぼうごはん	こめ・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	594 26.0 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃものからあげ		油	◇ししゃものから揚げ					
		だいこんとハムのサラダ	砂糖	油	ハム		小松菜	大根	酢・塩・こしょう	
13	月	ごはん	こめ						624 28.7 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		おやこに	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		しょうゆ・みりん
		こんぶあえ				塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	
14	火	ミルクパン	◇ミルクパン						642 24.6 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マカロニグラタン	マカロニ	油	ウインナー・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・エリンギ		塩・こしょう
		むぎいりやさいスープ	麦		鶏肉		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー							
15	水	ごはん	こめ						664 27.7 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつおおろし粉付き			しょうが		しょうゆ・酒・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	
		わかだけみそしる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきたけ		
16	木	はちみつパン	◇はちみつパン						601 24.6 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスピーズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー
		もやしサラダ		油			小松菜・にんじん	もやし	酢・塩・こしょう	
17	金	ごはん	こめ						612 24.4 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ		カレールー・ソース
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩	
津田小振替休業日										
21	火	レーズンパン	◇レーズンパン						590 28.2 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		こめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも・米粉	油	鶏肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ		コンソメ・塩・こしょう
		かんていいわゆるサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
22	水	カレーピラフ	こめ	油	鶏肉・ウインナー	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	644 24.8 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじフライ		油	◇あじフライ					
		こまつなサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
23	木	ごはん	こめ						624 25.2 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		豆板醤・甜麺醤・しょうゆ
		はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
24	金	ごはん	こめ						634 29.7 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりにくのおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく		酒・塩
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつまいも揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
		かきたまじる	でんぷん		鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	塩・しょうゆ・酒	
27	月	ごはん	こめ						632 24.9 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・しらたき・砂糖	ごま油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく		コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん
		ツナともやしのサラダ	砂糖	油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ・塩	
28	火	スパゲッティナポリタン	◇スパゲッティ	油	鶏肉・フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	639 26.0 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロック	◇野菜コロック	油						
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	
29	水	ごはん	こめ						604 26.0 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくのしょうがいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しょうが		しょうゆ・みりん・酒
		みだくさんじる	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ		昆布	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	
30	木	まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉			抹茶	637 25.6 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		酢・塩・こしょう
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト				
31	金	ごはん	こめ						610 27.0 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのかおりやき		ごま	さば一塩		青のり			
		ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
		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	大根・長ねぎ		

※ 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・卵抜き対応品を使用しています。