



5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						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (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 木	コッペパン	◇コッペパン							601 31.4 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのパジルやき			◇鶏肉のパジルパン粉焼						
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	塩・こしょう		
	イタリアンスープ	マカロニ・パン粉	油	ベーコン・鶏卵	チーズ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム	コンソメ・塩		
2 金	◇抹茶プリン				ヨーグルト				615 24.9 2.4	●
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	おろしハンバーグ			◇ハンバーグ			大根	酢・しょうゆ・みりん		
	ツナともやしのあえもの	砂糖	油	まぐろ油漬		にんじん	もやし・キャベツ	酢・しょうゆ・塩		
7 水	わかだけじる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	だけのこ・長ねぎ・えのきたけ		619 23.6 1.6	
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース		
	はるさめサラダ	春雨	油			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
8 木	コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	609 26.4 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳		とうもろこし・枝豆			
	しろみぎかなのフライ		油	◇白身魚のフライ						
	チーズいりこまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
	ソフトメン	◇ソフトめん								
9 金	ぎゅうにゅう				牛乳				599 26.6 2.1	●
	ごもくうどんのしる			豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ	酒・みりん・しょうゆ・塩		
	ちくわのてんぷら	◇天ぷら粉	油	ちくわ						
	からしあえ			ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		
	ごはん	米								
12 月	ぎゅうにゅう				牛乳				645 24.3 1.9	
	ビーフカレー	じゃがいも	油	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ワイン・カレールウ・ソース		
	かんでいりヘルシーサラダ		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		
13 火	はちみつパン	◇はちみつパン							599 27.8 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごめこのフライドチキン	米粉・でんぷん	油	鶏肉				ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう		
	カリカリだいずサラダ		油	大豆		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	酢・塩・こしょう		
	ミネストローネ	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・こしょう		
14 水	ごはん	米							617 29.5 2.0	●
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	おやこに	じゃがいも	油	鶏卵・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん		
	しらたき・砂糖			高野豆腐						
	そくせきづけ					にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	塩		
15 木	てづくりぶりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ			しょうゆ・酒	607 26.0 2.2	
	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム							
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのフリッター			◇あじフリッター						
	カラフルマリネ	砂糖	油	ハム		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	酢・塩		
16 金	やさいスープ	じゃがいも		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	638 24.1 1.9	●
	ヨーグルト				ヨーグルト					
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ						
19 月	はるさめのこまいため	春雨・砂糖	ごま油・ごま			小松菜・にんじん	とうもろこし	しょうゆ・塩・こしょう	612 27.7 2.3	●
	キムチスープ		油	鶏肉・生揚げ・みそ		にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ	◇キムチの素・テンメンジャン		
							えのきたけ・にんにく・しょうが	中華だし		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
20 火	さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	628 24.9 2.2	
	ささみとだいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ	油・ごま	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	大根	ねり梅・酢・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		
	ミルクパン	◇ミルクパン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
21 水	チリピーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ	620 25.5 1.6	●
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油	大豆・◇ミックスピーンズ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	こしょう・ソース・チリパウダー		
							酢・塩・こしょう			
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
22 木	ぶたにくとあつあげのうまに	ごんにゃく・砂糖	油	豚肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	しょうゆ・みりん	664 26.1 1.8	●
	なっとう			◇納豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
	おひたし									
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
23 金	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	◇かつお濃粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	634 24.9 2.3	
	いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ		
	とうふのみそしる			豆腐・みそ		チンゲンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきたけ			
	レーズンパン	◇レーズンパン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
26 月	フレンチオムレツ			◇オムレツ					627 27.7 1.4	●
	マカロニサラダ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	コンソメ・塩・こしょう		
	こぎつねごはん	米・砂糖		鶏肉・油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
27 火	もうかフライ		油	◇もうかフライ					596 26.8 1.7	
	ごまあえ	砂糖	ごま			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう		
28 水	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	613 25.7 2.2	●
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのスタミナいため	砂糖	油	豚肉・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・しめじ・だけのこ・にんにく	しょうゆ・みりん・酒		
	もやしのナムル		ごま・ごま油				キャベツ・もやし	塩・こしょう		
29 木	ちゅうかスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ・しいたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	669 24.6 2.2	
	ハーフナポリタン	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	玉ねぎ・エリンギ	ケチャップ・ソース		
	ビーマン・トマト					にんにく	ワイン・塩・こしょう			
	ミニロールパン	◇ロールパン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
30 金	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						614 24.1 2.0	●
	ツナまめマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ		大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・こしょう・からし		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さんまのしょうがに			◇さんまの生姜煮						
	きゅうりのしおこんぶあえ		ごま		塩昆布	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			
	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	長ねぎ・大根			

※ 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。