

6月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校
Aブロック

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)	
		(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			調味料他
		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		
2 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのにんにくしょうゆかけ そくせきづけ とんじり	米 砂糖 油		いわし 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんにく 小松菜・にんじん にんじん	酒・みりん・しょうゆ 塩	615 25.7 1.9	
3 火	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ トックスープ	米 春雨・砂糖・でんぷん ごま油		牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 長ねぎ・えのきだけ 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	663 25.4 2.0	
4 水	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう しろみずかなのバジルフライ パンネソテー レタスのスープ	コッペパン ブルーベリージャム 油 パンネ 油		白身魚のバジルフライ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんにく レタス・玉ねぎ	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	618 26.5 2.2	
5 木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい こまつなのナムル たまごスープ	米 でんぷん	ごま油	鶏肉・豆腐・鶏卵	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・にら	わかめ キャベツ 長ねぎ・しいたけ 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	635 26.7 2.3	
6 金	ごはん ぎゅうにゅう おさかなソーセージフライ コーンサラダ ぐだくさんトマトスープ	米 お米パン 油		おさかなソーセージフライ 鶏肉・ミックスビーンズ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・にんにく 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	616 27.4 2.5	
9 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみあげ おつかあえ あつあげのみそしる	米 でんぷん	油	鶏肉 かつお節	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ・えのきだけ ねり梅・酒 しょうゆ	619 28.2 2.1	
10 火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ	米 じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ カレーウ・ソース 酢・しょうゆ・塩	648 23.9 1.9	
11 水	しょくパン ぎゅうにゅう スラッピージョー ポテトフライ げんまいいりやさいスープ	お食パン 砂糖 じゃがいも もち玄米	油	豚肉・大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ キャベツ・大根・エリンギ ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	614 26.1 2.3	
12 木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし じゃがいものそぼろに	米 でんぷん	油	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ・枝豆・しょうが しょうゆ・みりん	656 27.0 2.0	
13 金	わふうスパゲッティ ぎゅうにゅう メンチカツ マスタードサラダ	スパゲッティ マカロニ	油	鶏肉・ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう キャベツ・ソーテーオニオン 粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	600 29.8 2.0	
16 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき こまつなとキャベツのあえもの どさんこじり	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油・バター	鶏肉・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・しょうが もやし・とうもろこし・玉ねぎ しょうゆ	621 26.1 1.6	
17 火	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう ふたにくとあつあげのみそいため わさびあえ	米 こんにゃく・砂糖 でんぷん	油	豚肉・厚揚げ・みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが 酒・しょうゆ・みりん しょうゆ・わさび粉	632 26.8 1.8	
18 水	ミルクパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	おミルクパン マカロニ おみかんゼリー・おカクテルゼリー	油	ベーコン・白いんげん豆 鶏肉	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ・とうもろこし 玉ねぎ・キャベツ・セロリ パイナップル(缶)・黄桃(缶)	643 25.1 2.4	
19 木	ごはん ぎゅうにゅう めばるのたつたあげ きわめいりきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	米 油 こんにゃく・砂糖	油	めばる竜田揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう・しいたけ 切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ しょうゆ・みりん・酒	634 25.2 1.8	
20 金	ハニートースト ぎゅうにゅう やさいとにくだんごのスープに ヨーグルト	お食パン・はちみつ じゃがいも	バター 生クリーム		牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ コンソメ・塩・こしょう	629 26.1 1.9	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう しせんふうマーボーどうふ パンサンスー	米 砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく キャベツ・もやし 酢・しょうゆ・からし	641 24.6 1.9	
24 火	カレーピラフ ぎゅうにゅう ししゃもカリカリフライ レモンドレッシングサラダ プリン	米 砂糖 おプリン	油・バター	ウィンナー・鶏肉	牛乳 おししゃもカリカリフライ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆 キャベツ・レモン(果汁) 塩・こしょう	654 23.6 1.8	
25 水	レーズンパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ	おレーズンパン じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ 酢・塩・こしょう	626 27.6 2.0	
26 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのいそかフライ ごまあえ じゃがいもととうふのみそしる	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	あじの磯香フライ 豆腐・みそ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ しょうゆ	614 23.0 2.2	
27 金	くるパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー かんでんいりヘルシーサラダ	お黒パン じゃがいも・米粉	油	豚肉	牛乳	にんじん・トマト にんにく・玉ねぎ・しめじ	デミグラスソース・おハヤシルウ ワイン・コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	636 26.3 2.0	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき ひじきのいために すましじり	米 油	ごま油	さば一塩 さつまいも揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ 長ねぎ みりん・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	611 30.0 2.0	

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。

6月 献立予定表

ひたちなか市立 中学校
Aブロック

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		(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		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		調味料他
		魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2 月	ごはん					米		803 31.3 2.2	
	牛乳		牛乳						
	いわしのにんにくしょうゆかけ 即席漬け 豚汁	いわし・澱粉付き		にんにく	キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・長ねぎ	砂糖	油 酒・みりん・しょうゆ 塩		
3 火	ごはん					米		850 30.7 2.3	
	牛乳		牛乳						
	フルコギ トックスープ	牛肉 ベーコン		にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 長ねぎ・えのきだけ	春雨・砂糖・でんぷん △トック	油・ごま コチュジャン・みりん・しょうゆ 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
4 水	コッペパン ブルーベリージャム					△コッペパン △ブルーベリージャム		807 33.3 2.9	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のバジルフライ パンネソテー レタスのスープ	△白身魚のバジルフライ ペンネソテー	チーズ		玉ねぎ・にんにく レタス・玉ねぎ	パンネ 油	油 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう		
5 木	ごはん					米		801 32.7 2.5	
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい 小松菜のナムル 卵スープ	△ポークしゅうまい 鶏肉・豆腐・鶏卵	わかめ	小松菜・にんじん にんじん・にら	キャベツ 長ねぎ・しいたけ		ごま油 しょうゆ 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		
6 金	ごはん					米		805 35.2 3.2	
	牛乳		牛乳						
	おさかなソーセージフライ コーンサラダ 具だくさんトマトスープ	△おさかなソーセージフライ		小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・にんにく		油 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう		
9 月	ごはん					米		802 33.8 2.5	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の梅風味揚げ おつかあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ・えのきだけ		でんぷん 油 ねり梅・酒 しょうゆ		
10 火	ごはん					米		839 29.0 2.3	
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉 まぐろ水煮		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 ごま・油 ごま油 カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩		
11 水	食パン					△食パン		805 32.7 3.0	
	牛乳		牛乳						
	スラッピージョー ポテトフライ 玄米入り野菜スープ	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ キャベツ・大根・エリンギ	砂糖 じゃがいも もち玄米	油 油 コンソメ・塩・こしょう		
12 木	ごはん					米		848 32.8 2.4	
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご おひたし じゃがいものそぼろ煮	△厚焼き玉子		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ・枝豆・しょうが		油 しょうゆ しょうゆ・みりん		
13 金	和風スパゲッティ ミニロールパン	鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく	スパゲッティ △ロールパン	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	818 37.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ マスタードサラダ	△メンチカツ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテー・オニオン		油 油 粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩		
16 月	ごはん					米		808 31.7 1.9	
	牛乳		牛乳						
	鮭の照り焼き 小松菜とキャベツのあえ物 どさんこ汁	△鮭照り焼き		にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・しょうが もやし・とうもろこし・玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま油 油・バター しょうゆ		
17 火	ごはん おかかふりかけ					米 △おかかふりかけ		816 32.2 2.1	
	牛乳		牛乳						
	豚肉と厚揚げのみそ炒め わさびあえ	豚肉・厚揚げ・みそ まぐろ油漬		にんじん チンゲンサイ 小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが もやし	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油 酒・しょうゆ・みりん しょうゆ・わさび粉		
18 水	ミルクパン					△ミルクパン		852 31.7 3.2	
	牛乳		牛乳						
	マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし 玉ねぎ・キャベツ・セロリ パイナップル(缶)・黄桃(缶)	マカロニ △みかんゼリー・△カクテルゼリー	油 コンソメ・塩・こしょう		
19 木	ごはん					米		821 30.7 2.1	
	牛乳		牛乳						
	めぼろの竜田揚げ 室わかめ入りきんぴら 切干大根のみそ汁	△めぼろの竜田揚げ	わかめ	にんじん にんじん	ごぼう・しいたけ 切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ	こんにゃく・砂糖	油 しょうゆ・みりん・酒		
20 金	ハニートースト					△食パン・はちみつ	バター	844 31.8 2.6	
	牛乳		牛乳				生クリーム		
	野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト	△肉だんご・鶏肉	ヨーグルト	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう		
23 月	ごはん					米		825 29.6 2.2	
	牛乳		牛乳						
	四川風麻婆豆腐 パンサンデー	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく キャベツ・もやし	砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油 油・ごま油 豆板醤・甜麺醤・豆鼓・花椒 酢・しょうゆ・からし		
24 火	カレーピラフ	ウィンナー・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	813 28.9 2.0
	牛乳		牛乳						
	ししゃもカリカリフライ レモンドレッシングサラダ プリン	△ししゃもカリカリフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油 塩・こしょう		
25 水	レーズンパン					△レーズンパン		832 34.6 2.7	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油 コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう		
26 木	ごはん					米		796 27.5 2.6	
	牛乳		牛乳						
	あじの磯香フライ ごまあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁	△あじの磯香フライ		にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま しょうゆ		
27 金	黒パン					△黒パン		838 32.8 2.5	
	牛乳		牛乳						
	ブラウンシチュー 寒天入りヘルシーサラダ	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油 油 デミグラスソース・△ハヤシルウ ワイン・コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
30 月	ごはん					米		790 36.1 2.4	
	牛乳		牛乳						
	さばのごま焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	さば・ごま さつまいも	ひじき	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ 長ねぎ	こんにゃく・砂糖	ごま 油 みりん・しょうゆ しょうゆ・塩・酒		

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。