

6月 献立予定表

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

6月 献立予定表

ひたちなか市立 中学校
Bブロック

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		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	食パン					食パン		805 32.7 3.0				
	牛乳		牛乳									
	スラッピージョー	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ		砂糖		油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう		
3 火	ポテトフライ											
	玄米入り野菜スープ	ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ				もち玄米	コンソメ・塩・こしょう		
	カレーピラフ	ウインナー・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		
4 水	牛乳		牛乳									
	ししゃもカリカリフライ											
	レモンレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)				砂糖	油	塩・こしょう	
5 木	プリン											
	ごはん おかかふりかけ											
	牛乳		牛乳									
6 金	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが					こんにゃく・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん
	わさびあえ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	もやし							しょうゆ・わさび粉
	ごはん									米		
7 土	牛乳		牛乳									
	めばるの竜田揚げ	めばるの竜田揚げ										
	きんぴら	豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう・しいたけ							しょうゆ・みりん・酒
8 日	切干大根のみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ							
	ごはん											
	牛乳		牛乳									
9 月	フルコギ	牛肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく							
	トックスープ	ベーコン		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきたけ							春雨・砂糖・でんぷん
	ごはん											米
10 火	リースパン											
	牛乳		牛乳									
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく							じゃがいも・砂糖
11 水	グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ							油
	ごはん											
	牛乳		牛乳									
12 木	しゅうまい	しゅうまい										
	小松菜のナムル	わかめ		小松菜・にんじん	キャベツ							ごま油
	卵スープ	鶏肉・豆腐・鶏卵		にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ							でんぷん
13 金	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	いわしのにんにくしょうゆかけ	いわし			にんにく							砂糖
14 土	即席漬け			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり							
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ							油
	ハニートースト											
15 日	牛乳		牛乳									
	野菜と肉団子のスープ煮	肉団子・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ							
	ヨーグルト	ヨーグルト										
16 月	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉										
17 火	おつかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ							
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		わかめ	玉ねぎ・えのきたけ							
	ごはん											
18 水	牛乳		牛乳									
	ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが							
	こんにゃくサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ							じゃがいも
19 木	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・えのきたけ							
	牛乳		牛乳		しめじ・にんにく							
	メンチカツ	メンチカツ										
20 金	マスタードサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン							
	ごはん											
	牛乳		牛乳									
21 土	さばのごま焼き	さば										
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ		ひじき	にんじん							
	すまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	キャベツ							
22 日	米パン											
	牛乳		牛乳									
	おさかなソーセージフライ	おさかなソーセージフライ										
23 月	コンソメスープ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし							
	貝だくさんトマトスープ	鶏肉・ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく							
	ごはん											
24 火	牛乳		牛乳									
	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ							
	パンサンスー	大豆・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし							
25 水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	鮭の照り焼き	鮭										
26 木	小松菜とキャベツのあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・しょうが							
	どさんこ汁	豚肉・みそ		にんじん	もやし・とうもろこし・玉ねぎ							
	ミルクパン											
27 金	牛乳		牛乳									
	マカロニグラタン	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし							
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ							
28 土	フルーツポンチ				パインアップル(缶)・黄桃(缶)							
	ごはん											
	牛乳		牛乳									
29 日	あじの磯香フライ	あじ										
	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし							
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ							
30 月	黒パン											
	牛乳		牛乳									
	ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ							
31 火	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり							

※ 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。