

# 6月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校  
C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	米						611 30.0 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのごまやき		ごま	さば一塩					
3 火	ひじきのいために すましじる	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ 鶏肉・豆腐	ひじき	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	626 27.6 2.0
	レーズンパン	レーズンパン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
4 水	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 コンソメ・こしょう	634 25.2 1.8
	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							
5 木	ぎゅうにゅう				牛乳			614 26.1 2.3	
	スラッピースョー	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						
6 金	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	621 26.1 1.6
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
9 月	さけのてりやき							632 26.8 1.8	
	こまつなとキャベツのあえもの どさんこじる	砂糖	ごま油			にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・しょうが		しょうゆ
	じゃがいも	油・バター	豚肉・みそ				もやし・とうもろこし・玉ねぎ		
10 火	ごはん おおかかふりかけ	米	おおかかふりかけ					616 27.4 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくとあつあげのみそいため	こんにゃく・砂糖	油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ・しょうが		酒・しょうゆ・みりん
11 水	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	635 26.7 2.3
	こめパン	こめパン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
12 木	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				654 23.6 1.8	
	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
	ぐた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
13 金	ごはん	米						636 26.3 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しょうまい								
16 月	こまつなのナムル		ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	614 23.0 2.2
	たまごスープ	でんぷん		鶏肉・豆腐・鶏卵		にんじん・にら	長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
	じゃがいもととうふのみそじる	じゃがいも		豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ		
17 火	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	629 26.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やしいとにくだんごのスープに ヨーグルト	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	
18 水	ごはん	米						656 27.0 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご おひたし					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 しょうゆ・みりん
19 木	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉					618 26.5 2.2
	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			牛乳				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
20 金	しろみぎかなのバジルフライ		油	白身魚のバジルフライ				641 24.6 1.9	
	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
23 月	ごはん	米						643 25.1 2.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いwashのにんにくしょうゆかけ	砂糖	油	いわし・煎粉付き			にんにく		酒・みりん・しょうゆ
24 火	そくせきづけ とんじる		油	豚肉・豆腐・みそ		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・長ねぎ	塩	643 25.1 2.4
	ミルクパン	ミルクパン			牛乳				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
25 水	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	663 25.4 2.0
	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					パイナップル(缶)・黄桃(缶)		
26 木	ごはん	米						600 29.8 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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・えのきたけ しめじ・にんにく		ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう
27 金	メンチカツ		油	メンチカツ				648 23.9 1.9	
	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							
30 月	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	619 28.2 2.1
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	ごま・油 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	
	ごはん	米							
30 月	ぎゅうにゅう				牛乳			619 28.2 2.1	
	とりにくのうめふうみあげ	でんぷん	油	鶏肉		小松菜・にんじん	キャベツ		ねり梅・酒 しょうゆ
	おつかあえ			かつお節					
30 月	あつあげのみそじる			厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		

※ 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  
C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 (k cal) 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			調味料他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 月	ごはん					米		790 36.1 2.4	
	牛乳		牛乳						
	さばのごま焼き	さば一塩					ごま		
	ひじきの炒め煮 すまし汁	さつま揚げ 鶏肉・豆腐	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	油		みりん・しょうゆ しょうゆ・塩・酒
3 火	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	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		ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう
	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	砂糖	油		酢・塩・こしょう
4 水	ごはん					米		821 30.7 2.1	
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
	筍わかめ入りきんぴら 切干大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ・みそ	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
5 木	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
	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	じゃがいも もち玄米	油		コンソメ・塩・こしょう
6 金	ごはん					米		808 31.7 1.9	
	牛乳		牛乳						
	鮭の照り焼き	◇鮭照り焼き							
	小松菜とキャベツのあえ物 どさんこ汁			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
9 月	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	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん チンゲンサイ	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	でんぷん			しょうゆ・わさび粉
10 火	米パン					◇米パン		805 35.2 3.2	
	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					油		
	コーンサラダ 貝だくさんトマトスープ			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
11 水	ごはん					米		801 32.7 2.5	
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい	◇ポークしゅうまい							
	小松菜のナムル 鶏スープ		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
12 木	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	813 28.9 2.0
	牛乳		牛乳						
	ししゃもカリカリフライ		◇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			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
13 金	黒パン					◇黒パン		838 32.8 2.5	
	牛乳		牛乳						
	ブラウンシチュー	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		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
	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		油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
16 月	ごはん					米		796 27.5 2.6	
	牛乳		牛乳						
	あじの磯香フライ	◇あじの磯香フライ					油		
	ごまあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁			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
17 火	ハニートースト					◇食パン・はちみつ	バター 生クリーム	844 31.8 2.6	
	牛乳		牛乳						
	野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト	◇肉だんご・鶏肉		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
	ごはん					米			848 32.8 2.4
牛乳		牛乳							
厚焼きたまご おひたし	◇厚焼き玉子		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煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん		
19 木	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	◇白身魚のバジルフライ					油		
	ペンネソテー レタスのスープ		チーズ		玉ねぎ・にんにく レタス・玉ねぎ	ペンネ	油		塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
20 金	ごはん					米		825 29.6 2.2	
	牛乳		牛乳						
	四風麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油		豆板醤・甜麺醬・豆鼓・花椒 しょうゆ・オイスターソース
	パンサンスー	大豆・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油		酢・しょうゆ・からし
23 月	ごはん					米		803 31.3 2.2	
	牛乳		牛乳						
	いわしのにんにくじょうゆかけ	◇いわし殻粉付き			にんにく	砂糖	油		酒・みりん・しょうゆ
	即席漬け 豚汁			小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・長ねぎ		油		塩
24 火	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	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油		塩・こしょう
	コンソメスープ フルーツポンチ	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
25 水	ごはん					米		850 30.7 2.3	
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ	牛肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	春雨・砂糖・でんぷん	油・ごま		コチュジャン・みりん・しょうゆ
	トックスープ	ベーコン		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきだけ	◇トック			中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
26 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	◇メンチカツ					油		
	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		油	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	
27 金	ごはん					米		839 29.0 2.3	
	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	じゃがいも	油		カレールー・ソース
	こんにゃくサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油 ごま油		酢・しょうゆ・塩
30 月	ごはん					米		802 33.8 2.5	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉				でんぷん	油		ねり梅・酒
	おかかあえ 厚揚げのみそ汁	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				しょうゆ

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。