



# 5月 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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				
			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	金	はちみつパン ぎゅうにゅう チリピーズ レモンドレッシングサラダ	◇はちみつパン			牛乳		にんじん・トマト 玉ねぎ・にんにく キャベツ・レモン(果汁)	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 塩・こしょう	614 24.9 2.2	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	米 てんぷん・砂糖 ◇トック	油	鶏肉		牛乳	にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ しょうゆ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	654 27.9 1.9	
<b>* 魚食普及推進日 *</b>											
8	金	くろパン ぎゅうにゅう さけのムニエル マスタードサラダ コーンクリームスープ	◇黒パン 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも・米粉 油		さけ		牛乳	レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん・パセリ	塩・こしょう 粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩 クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ コンソメ・塩・こしょう	608 27.6 1.8	
11	月	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくじる ちくわのてんぷら おかかあえ	◇ソフトめん ◇天ぷら粉	油		豚肉・油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜・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 しょうゆ	612 26.4 2.3	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ちりめんあえ なっとう	米 じゃがいも しらたき・砂糖 砂糖 ごま油 ◇納豆	油		鶏肉・鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢	636 29.6 2.0
13	水	レースパン ぎゅうにゅう たらのバジルフライ ガーリックドレッシングサラダ ミネストローネ	◇レースパン				牛乳	レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん・トマト	塩・こしょう キャベツ・もやし・ソテーオニオン クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ コンソメ・塩・こしょう	624 24.5 2.4	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナため はるさめスープ	米 砂糖・てんぷん 春雨	油 ごま油		豚肉 ベーコン・豆腐	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 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	619 25.7 1.9	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまこじつたあけ ごまあえ わかたけじる	米 砂糖 ごま	油	◇さわら甘藷芋田揚げ		牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし だけのこ・えのきたけ・長ねぎ	しょうゆ しょうゆ	621 25.9 2.2
18	月	チャーハン ぎゅうにゅう えびしゅうまい ちゅうかあえ	米 砂糖 油・ごま油	油	豚肉・なると ◇炒り卵 ◇えびしゅうまい		牛乳	にんじん にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆 キャベツ・もやし	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・酢	647 28.1 2.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ だいこんのうめドレッシングサラダ すましじる	米 砂糖 油 ◇はちみつ ◇	油	さば・みそ 鶏肉・豆腐		牛乳	しょうが 大根・きゅうり 小松菜・にんじん	しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	625 29.1 1.9	
20	水	やさいたっぷりバベロンチーノ ぎゅうにゅう ささみフライ ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト	◇スパゲッティ ◇ささみフライ	オリーブ油 油 ノンエッグマヨネーズ 油・ごま	ベーコン まぐろ水煮	寒天	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく とうもろこし・キャベツ	コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子 酢・塩・こしょう	636 29.5 1.9
21	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴらごぼう あつあげのみそしる	米 こんにゃく・砂糖 じゃがいも ◇コッペパン・砂糖	油	◇厚焼きたまご 豚肉 厚揚げ・みそ きな粉		牛乳	にんじん にんじん・小松菜	ごぼう 大根・長ねぎ	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	621 23.5 2.1
22	金	まっちゃんきなこあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとチーズのサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	◇コッペパン・砂糖 ◇ワンタン ◇アセロラゼリー	油			牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	622 24.5 2.2	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのにんにくしょうゆかけ そくせきづけ とりだんごのみそしる	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	油 ごま油	◇あじ殻粉付き		牛乳	小松菜・にんじん にんじん	にんにく キャベツ 大根・長ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 塩	616 25.1 1.9
26	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに こんにゃくサラダ	米 砂糖・てんぷん こんにゃく・砂糖	油・ごま油 ごま・油	豆腐・豚肉 かまぼこ		牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 キャベツ	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	625 24.8 1.8
27	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ひじきいりたまごスープ	◇ミルクパン				牛乳	トマト 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	ソテーオニオン キャベツ・きゅうり・枝豆 玉ねぎ	ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	602 25.2 2.4
28	木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かいそうサラダ	米 じゃがいも 油	油	牛肉 まぐろ油漬		牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	632 24.9 2.0
29	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものごまがらめ のりすあえ もやしとベーコンの みそしる	米 じゃがいも・砂糖 ◇かつお殻粉付き	油・ごま		焼きのり	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし・玉ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	663 28.4 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(とと)の日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。

※ 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)



# 5月 献立予定表



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			
		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			
1 金	はちみつパン						はちみつパン		812 31.3 2.9	
	牛乳		牛乳							
	チリピーズ	豚肉・フランクフルト 大豆・ミックスピーズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		じゃがいも	油		ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー
	レモンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)		砂糖	油	塩・こしょう	
7 木	ごはん						米		840 33.5 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく		でんぷん・砂糖	油		酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ
	キャベツのナムル			小松菜・にんじん	キャベツ			ごま油	しょうゆ・こしょう	
	トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	えのきだけ・長ねぎ		トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
<b>* 魚 食 普 及 推 進 日 *</b>										
8 金	黒パン						黒パン		808 34.9 2.3	
	牛乳		牛乳							
	さけのムニエル	さけ			レモン(果汁)		小麦粉	オリーブ油		塩・こしょう
	マスタードサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・ソテーオニオン			油		粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ		じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
11 月	ソフトめん						ソフトめん		847 34.2 3.1	
	牛乳		牛乳							
	五目汁	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
	ちくわの天ぷら	ちくわ					ちくわ粉	油		
	おつかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ	
12 火	ごはん						米		809 34.8 2.3	
	牛乳		牛乳							
	親子煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		じゃがいも	油		しょうゆ・みりん
	ちりめんあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		砂糖	ごま油		しょうゆ・酢
	納豆	納豆								
13 水	レーズンパン						レーズンパン		837 31.3 3.1	
	牛乳		牛乳							
	たらのパジルフライ	たらのパジルフライ						油		
	ガーリックドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが			油		しょうゆ・みりん
	ミネストローネ	ワインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ		マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
14 木	ごはん						米		803 31.2 2.2	
	牛乳		牛乳							
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく		砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース
	春雨スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ		春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
15 金	ごはん						米		802 31.2 2.6	
	牛乳		牛乳							
	さわらの甘藷たつた揚げ	さわらの甘藷田揚げ						油		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	ごま		しょうゆ
	茗竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきだけ・長ねぎ					
18 月	チャーハン	豚肉・なると		にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆		米	油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
	牛乳	炒り卵								
	えびしゅうまい	えびしゅうまい								
	中華あえ	鶏ささみ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
19 火	ごはん						米		806 35.0 2.3	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが		砂糖			しょうゆ・酒・みりん
	大根の梅ドレッシングサラダ			チンゲンサイ・にんじん	大根・きゅうり		はちみつ	油		ねり梅・酢・しょうゆ
	すまし汁	鶏肉・豆腐		小松菜・にんじん	えのきだけ・長ねぎ		み		しょうゆ・塩・酒	
20 水	野菜たっぷりペロンチーノ	ベーコン	寒天	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく		スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子	770 35.5 2.3
	牛乳		牛乳							
	ささみフライ	ささみフライ						油		
	ごまマヨネーズサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ			ノンエッグマヨネーズ 油・ごま	酢・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
21 木	ごはん						米		809 28.6 2.4	
	牛乳		牛乳							
	厚焼きたまご	厚焼きたまご								
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう		こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		じゃがいも			
22 金	抹茶きなこ揚げパン	きな粉			抹茶		コッパン・砂糖	油		808 30.8 2.9
	牛乳		牛乳							
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー 小松菜・にんじん				油	酢・塩・こしょう	
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ・にんじん	もやし・長ねぎ		ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
	アセロラゼリー						アセロラゼリー			
25 月	ごはん						米		802 30.5 2.2	
	牛乳		牛乳							
	あじのんにく醤油かけ	あじあじ粉付き			にんにく		砂糖	油		しょうゆ・みりん・酒
	即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ			ごま油	塩	
	鶏団子のみそ汁	鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		じゃがいも			
26 火	ごはん						米		807 29.7 2.1	
	牛乳		牛乳							
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根		砂糖・でんぷん	油・ごま油		酒・しょうゆ・オイスターソース
	こんにゃくサラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ		こんにゃく・砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩	
27 水	ミルクパン						ミルクパン		805 31.7 3.2	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン					ケチャップ
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・枝豆			油		酢・塩・こしょう
	ひじき入りたまごスープ	ベーコン・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ		じゃがいも・でんぷん		コンソメ・塩・こしょう	
28 木	ごはん						米		818 30.3 2.3	
	牛乳		牛乳							
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ		じゃがいも	油		ワイン・カレールウ・ソース
	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ			油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
29 金	ごはん						米		855 34.0 2.4	
	牛乳		牛乳							
	かつおとじゃがいものごまがらめ	かつおあじ粉付き			しょうが		じゃがいも・砂糖	油・ごま		しょうゆ・酒・みりん
	のり酢あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ					酢・しょうゆ
	もやしとベーコンのみそ汁	ベーコン 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・玉ねぎ・しめじ					

※ 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・卵抜き食品を使用しています。  
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(とと)の日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。  
 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)