



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 (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			
		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	ごはん	米							621 23.5 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご			△厚焼きたまご					
	きんぴらごぼう	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
あつあげのみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ			
7 木	ごはん	米							619 25.7 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース	
	はるさめスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
* 魚 食 普 及 推 進 日 *									
8 金	ごはん	米							663 28.4 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおとじゃがいものごまからめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	△かつお殻粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	
	のりすあえ				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しる			ベーコン 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・玉ねぎ・しめじ			
11 月	まっちゃきなごあげパン	△コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶			622 24.5 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	フロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	フロッコリー 小松菜・にんじん		酢・塩・こしょう	
	ワンタンスープ	△ワンタン	ごま油	豚肉		チンゲンサイ・にんじん	もやし・長ねぎ	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								
12 火	ごはん	米							632 24.9 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
13 水	ごはん	米							616 25.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじのにんにくじょうゆかけ	砂糖	油	△あじ殻粉付き			にんにく	しょうゆ・みりん・酒	
	そくせきづけ		ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	塩	
とりだんごのみそしる	じゃがいも		△鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
14 木	ミルクパン	△ミルクパン							602 25.2 2.4
	ぎゅうにゅう				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		油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・枝豆	酢・塩・こしょう	
ひじきりたまごスープ	じゃがいも・でんぷん		ベーコン・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
15 金	ソフトめん	△ソフトめん							612 26.4 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ちくわのてんぷら	△天ぷら粉	油	豚肉・油揚げ ちくわ		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	
	おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
18 月	レーズンパン	△レーズンパン							624 24.5 2.4
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	たらのバジルフライ		油	△たらのバジルフライ					
	ガーリックドレッシングサラダ		油	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	しょうゆ・みりん	
ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	油	ワインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
19 火	チャーハン	米							647 28.1 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	えびしゅうまい			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	
	ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	鶏ささみ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢	
20 水	ごはん	米							654 27.9 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ヤンニョムチキン	でんぷん・砂糖	油	鶏肉			にんにく	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		ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・こしょう	
トックスープ	△トック		ベーコン		にら・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
21 木	ごはん	米							625 29.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	だいごんのうめドレッシングサラダ	はちみつ	油			チンゲンサイ・にんじん	大根・きゅうり	ねり梅・酢・しょうゆ	
すましじる	ふ		鶏肉・豆腐		小松菜・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒		
22 金	ごはん	米							625 24.8 1.8
	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	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩	
25 月	はちみつパン	△はちみつパン							614 24.9 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チリピーズ	じゃがいも	油	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	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	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	
26 火	ごはん	米							621 25.9 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのあまごじだつたあげ		油	△さわら甘麹電田揚げ					
	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	
わかだけじる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・長ねぎ			
27 水	ごはん	米							636 29.6 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おやこに	じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	
	ちりめんあえ	砂糖	ごま油		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢	
なっとう			△納豆						
28 木	くるパン	△黒パン							608 27.6 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さけのムニエル	小麦粉	オリーブ油	さけ			レモン(果汁)	塩・こしょう	
	マスタードサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・ソテーオニオン	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	
コンクリームスープ	じゃがいも・米粉	油	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	コンソメ・塩・こしょう		
29 金	やさいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン	寒天	フロッコリー にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子	636 29.5 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ささみフライ		油	△ささみフライ					
	ごまマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ	油・ごま	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ	酢・塩・こしょう	
ヨーグルト				ヨーグルト					

※ 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 (k cal) 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	ごはん					米		しょうゆ・みりん・一味唐辛子	809 28.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	◇厚焼きたまご							
7 木	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース	803 31.2 2.2
	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			
	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		
8 金	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	* 魚 食 普 及 推 進 日 *
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
11 月	かつおとじゃがいもごまからめ	◇かつお粉付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	855 34.0 2.4
	のり酢あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				
	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				
12 火	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッパン・砂糖	油	酢・塩・こしょう	808 30.8 2.9
	牛乳		牛乳						
	フロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	フロッコリー 小松菜・にんじん			油		
13 水	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	818 30.3 2.3
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
	ごはん		牛乳			米			
14 木	ビーフカレー	牛肉	乳	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	802 30.5 2.2
	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油		
	ごはん		牛乳						
15 金	あじのにんにく醤油がけ	◇あじ粉付き			にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	805 31.7 3.2
	即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油		
	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			
18 月	ミルクパン					◇ミルクパン		ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
	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				
19 火	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	コンソメ・塩・こしょう	847 34.2 3.1
	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			
	ソフトめん					◇ソフトめん			
20 水	牛乳		牛乳					酒・みりん・しょうゆ・塩	837 31.3 3.1
	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				
	ちくわの天ぷら	ちくわ				◇天ぷら粉	油		
21 木	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	840 33.5 2.2
	ごはん		牛乳						
	レーズパン					◇レーズパン			
22 金	牛乳		牛乳					しょうゆ・みりん ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
	だらのパジルフライ	◇だらのパジルフライ					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		
25 月	ミネストローネ	ウインナー		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	808 32.7 2.7
	チャーハン	豚肉・なると ◇炒り卵		にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆	米	油		
	牛乳		牛乳						
26 火	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい						中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	840 33.5 2.2
	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		
	ごはん		牛乳						
27 水	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	847 34.2 3.1
	キャベツのナムル			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油		
	トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	◇トック			
28 木	ごはん		牛乳			米		しょうゆ・みりん ねり梅・酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	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			
29 金	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	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	807 29.7 2.1
	すまし汁	鶏肉・豆腐		小松菜・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	ふ			
	ごはん		牛乳						
29 金	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	812 31.3 2.9
	こんにやくサラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	ごま・油		
	ごはん		牛乳						
29 金	はちみつパン					◇はちみつパン		酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	802 31.2 2.6
	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		
29 金	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	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	802 31.2 2.6
	ごはん		牛乳						
	さわらの甘麹たつた揚げ	◇さわら甘麹電田揚げ					油		
29 金	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	809 34.8 2.3
	若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・長ねぎ				
	ごはん		牛乳						
29 金	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	809 34.8 2.3
	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	しらたき・砂糖			
	納豆	◇納豆				砂糖	ごま油		
29 金	黒パン					◇黒パン		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						
	さげのムニエル	さげ		小松菜・にんじん	レモン(果汁)	小麦粉	オリーブ油		
29 金	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 コンソメ・塩・こしょう	808 34.9 2.3
	コンクリームスープ	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		
	野菜たっぷりペロンチーノ	ベーコン	寒天	フロッコリー 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		
29 金	牛乳		牛乳					酢・塩・こしょう	770 35.5 2.3
	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		
29 金	ヨーグルト		ヨーグルト					酢・塩・こしょう	770 35.5 2.3

※ 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)