



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							616 25.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじのんにくしょうゆかけ	砂糖	油	◇あじ澱粉付き			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	
7 木	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		622 24.5 2.2
	まっちゃきなごあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶			
	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		酢・塩・こしょう	
8 金	ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		小松菜・にんじん			621 25.9 2.2
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				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	
	* 魚 食 普 及 推 進 日 *								
	ごはん	米							
11 月	ぎゅうにゅう				牛乳				619 25.7 1.9
	さわらのあまこじつたあげ		油	◇さわら甘藷芋田揚げ					
	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	
	わかたけじる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・長ねぎ		
12 火	ごはん	米							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	
13 水	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	612 26.4 2.3
	ソフトめん	◇ソフトめん							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ちくわのてんぷら	◇天ぷら粉	油	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	
14 木	おつかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	625 24.8 1.8
	ごはん	米							
	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	
15 金	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	632 24.9 2.0
	ごはん	米							
	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	
18 月	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	621 23.5 2.1
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご			◇厚焼きたまご					
19 火	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	624 24.5 2.4
	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		
	レーズンパン	◇レーズンパン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
20 水	たらのバジルフライ		油	◇たらのバジルフライ					647 28.1 2.3
	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	ウインナー		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	
	チャーハン	米	油	豚肉・なると ◇炒り卵		にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
21 木	ぎゅうにゅう				牛乳				614 24.9 2.2
	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい					
	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	
	はちみつパン	◇はちみつパン							
22 金	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	636 29.5 1.9
	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	
	やさいたっぷりベロンチーノ	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
25 月	ささみフライ		油	◇ささみフライ					625 29.1 1.9
	ごまマヨネーズサラダ		油	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			
	ごはん	米							
26 火	ぎゅうにゅう				牛乳				602 25.2 2.4
	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	
27 水	ミルクパン	◇ミルクパン							663 28.4 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグトマトソース		油	◇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	
28 木	ひじきいりたまごスープ	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	636 29.6 2.0
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお澱粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	
29 金	のりずあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	654 27.9 1.9
	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		
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
29 金	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	654 27.9 1.9
	ちりめんあえ	砂糖	ごま油			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					
	ごはん	米							
29 金	ぎゅうにゅう				牛乳				654 27.9 1.9
	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	

※ 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。
 ※ 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ととなる				
			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・酒 塩	802 30.5 2.2	
		牛乳		牛乳							
		あじのんにく醤油がけ 即席漬	◇あじ鰯粉付き		にんにく	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ	砂糖			油 ごま油
7	木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッペパン・砂糖	油		酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・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				油		
		ワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉		チンゲンサイ・にんじん	もやし・長ねぎ	◇ワンタン ◇アセロラゼリー	ごま油			
* 魚食普及推進日 *											
8	金	ごはん					米			しょうゆ しょうゆ	802 31.2 2.6
		牛乳		牛乳							
		さわらの甘麹たつた揚げ ごまあえ	◇さわら甘麹田揚げ		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま			
11	月	ごはん					米			しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	803 31.2 2.2
		牛乳		牛乳							
		豚肉のスタミナ炒め 春雨スープ	豚肉		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	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油			
12	火	黒パン					◇黒パン			塩・こしょう 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
		牛乳		牛乳							
		さけのムニエル マスタードサラダ コンクリームスープ	さけ		小松菜・にんじん にんじん・パセリ	レモン(果汁) キャベツ・もやし・ソテーオニオン	小麦粉 クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ	オリーブ油 油			
13	水	ソフトめん					◇ソフトめん			酒・みりん・しょうゆ・塩	847 34.2 3.1
		牛乳		牛乳							
		五目汁 ちくわの天ぷら おつかあえ	豚肉・油揚げ ちくわ		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ		油 ◇天ぷら粉			
14	木	ごはん					米			酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	807 29.7 2.1
		牛乳		牛乳							
		豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	豆腐・豚肉 かまぼこ		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	砂糖・でんぷん こんにゃく・砂糖	油・ごま油 ごま・油			
15	金	ごはん					米			ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	818 30.3 2.3
		牛乳		牛乳							
		ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉 まぐろ油漬		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	じゃがいも	油 油			
18	月	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 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	◇厚焼きたまご 豚肉		にんじん にんじん・小松菜	ごぼう 大根・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油			
19	火	レーズンパン					◇レーズンパン			クチャップ・コンソメ・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	837 31.3 3.1
		牛乳		牛乳							
		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	◇たらのバジルフライ 鶏ささみ水煮 ウインナー		小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ		油 油			
20	水	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		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
		牛乳		牛乳							
		えびしゅうまい 中華あえ	◇えびしゅうまい 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		
21	木	はちみつパン					◇はちみつパン			クチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 塩・こしょう	812 31.3 2.9
		牛乳		牛乳							
		チリビーンズ レモンドレッシングサラダ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・レモン(果汁)	じゃがいも 砂糖	油 油			
22	金	野菜たっぷりベロンチーノ	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		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 ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト	◇ささみフライ まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ		油 ノンエッグマヨネーズ 油・ごま	酢・塩・こしょう		
25	月	ごはん					米			しょうゆ・酒・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 大根の梅ドレッシングサラダ すまし汁	さば・みそ 鶏肉・豆腐		チンゲンサイ・にんじん 小松菜・にんじん	しょうが 大根・きゅうり えのきたけ・長ねぎ	砂糖 ひ	油			
26	火	ミルクパン					◇ミルクパン			クチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	805 31.7 3.2
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ひじき入りたまごスープ	◇ハンバーグ 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		油 じゃがいも・でんぷん			
27	水	ごはん					米			しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	855 34.0 2.4
		牛乳		牛乳							
		かつおとじゃがいものごまがらめ のり酢あえ もやしとベーコンの みそ汁	◇かつお鰯粉付き 焼きのり		しょうが 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	じゃがいも・砂糖	油・ごま			
28	木	ごはん					米			しょうゆ・みりん	809 34.8 2.3
		牛乳		牛乳							
		親子煮 ちりめんあえ 納豆	鶏肉・鶏卵 ◇納豆		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	じゃがいも しらたき・砂糖	油 ごま油			
29	金	ごはん					米			酒・コチュジャン・クチャップ 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	840 33.5 2.2
		牛乳		牛乳							
		ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	鶏肉 ベーコン		にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	にんにく キャベツ えのきたけ・長ねぎ	でんぷん・砂糖	油 ごま油			

※ 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。

※ 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)