

6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 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのなんぼんづけ こんぶあえ こうやどうふのみそしる	米 砂糖 油 ごま油		◇いわし(煮粉付き)	牛乳 塩昆布		長ねぎ キャベツ・もやし にんじん 玉ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩	608 27.2 2.1
2 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたといかのフルコギ わかめスープ	米 春雨・砂糖・でんぷん 油・ごま		豚肉・いか ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ		にんじん・にら チンゲンサイ・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・にんにく えのきたけ・長ねぎ	コチュジャン・みりん・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	627 26.0 1.9
3 水	ピザトースト ぎゅうにゅう やさしいのスープに ヨーグルト	◇食パン じゃがいも	油	まぐろ油漬 ◇肉だんご	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン・トマト にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし 大根・キャベツ	ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	619 27.1 2.3
4 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに からしあえ てつくりふりかけ	米 じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖 ごま	油	豚肉・高野豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ		にんじん 小松菜・にんじん 玉ねぎ・しょうが キャベツ・もやし	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	623 26.3 1.9
5 金	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ	◇はちみつパン じゃがいも・砂糖 油		豚肉・大豆 まぐろ油漬	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト キャベツ	にんにく・玉ねぎ キャベツ	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ 酢・塩・こしょう	608 26.7 2.1
8 月	ジェフバーセスバググティ ぎゅうにゅう オムレツ カリカリだいずサラダ	スバググティ 油・◇パシルソース 油		鶏肉・ウィンナー ◇オムレツ 大豆	寒天 牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	604 25.8 2.0
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのかおりやき チンゲンサイのすじょうゆあえ とんじり	米 ごま 砂糖 じゃがいも・こんにゃく	油	さば一塩 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 青のり	チンゲンサイ・にんじん にんじん	キャベツ 長ねぎ・大根	酢・しょうゆ	615 27.1 1.9
* 魚 食 普 及 推 進 日 *									
10 水	コッパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう あじフライ ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ	◇コッパン・◇ブルーベリージャム 砂糖 油 油		◇あじフライ フランクフルト	牛乳		ブロッコリー・にんじん にんじん キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・しめじ	酢・塩・こしょう カレー粉・塩・こしょう	623 24.4 2.0
11 木	ごはん ぎゅうにゅう しせんマーボーどうふ パンサンスー くらパン	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 ◇黒パン	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳		にんじん・にら にんじん 玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒 酢・しょうゆ・からし	635 23.6 1.9
12 金	ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ツナサラダ ABCスープ	◇マーマレードジャム マカロニ・じゃがいも 油		鶏肉 まぐろ油漬 ウィンナー	牛乳		にんじん にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし・玉ねぎ	しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	604 30.0 2.1
15 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみあげ ひじきいりサラダ かきたまじる	米 でんぷん 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 鶏卵・豆腐	牛乳		にんじん・にら 大根・キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・えのきたけ	ねり梅・酒 酢・塩・こしょう 塩・しょうゆ・酒	627 28.3 1.7
16 火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー オニオンドレッシングサラダ	米 じゃがいも 油		豚肉 まぐろ水煮	牛乳		にんじん・トマト 小松菜・にんじん にんにく・玉ねぎ キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース しょうゆ・みりん	645 24.7 1.8
17 水	しよくパン ぎゅうにゅう スラップビシヨー ポテトフライ ジュリエンスープ	◇食パン 砂糖 油 じゃがいも 油		鶏肉・大豆 ベーコン	牛乳		にんじん・ピーマン・トマト にんじん 玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	633 25.2 2.3
18 木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのこうみしょうゆやき くきわかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそしる	米 でんぷん ごんにゃく・砂糖 ごま油・ごま		◇ほっけカレーしょうゆ焼き わかめ 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳		にんじん にんじん・小松菜 ごぼう もやし	しょうゆ・酒 しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・酢	622 29.6 1.8
19 金	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグハニーマスタード パンネソテー キャベツのスープ	◇ミルクパン はちみつ・でんぷん パンネ 油		◇ハンバーグ 鶏肉	牛乳		にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ワイン・しょうゆ・粒マスタード 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	625 26.0 2.2
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ チンジャオロースー キムチスープ	米 油 砂糖・でんぷん 油		◇ししゃもフライ 豚肉 豆腐	牛乳 ◇ししゃもフライ		ピーマン・にんじん にんじん・にら もやし・だしのこ・しょうが キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし	604 23.5 1.8
23 火	ごはん ぎゅうにゅう いろどりそばろ にらともやしのナムル じゃがいものみそしる	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉・大豆・◇炒り卵 ごま油・ごま 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳		しょうが・枝豆 にら・にんじん にんじん 大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢	618 28.9 2.3
24 水	ごめパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	◇ごめパン マカロニ じゃがいも ◇豆乳ゼリー・◇みかんゼリー 米	油	ベーコン・白いんげん豆 鶏肉	牛乳 牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし にんじん キャベツ・玉ねぎ パインアップル(缶)・黄桃(缶)	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	643 30.0 2.6
25 木	ごはん ぎゅうにゅう はがとおのあげに とりにくとやさしいのごますあえ だいこんのみそしる	米 砂糖 砂糖 ごま・油		◇はがとお竜田揚げ 鶏ささみ水煮 油揚げ・みそ	牛乳		しょうが にんじん・小松菜 にんじん 大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ	618 25.6 1.9
26 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため もやしとごまつなのときあえ	米 ごんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖 油	油	豚肉・厚揚げ・みそ かつお節	牛乳		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん もやし・きゅうり	酒・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	647 28.0 1.5
29 月	スバググティナポリタン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ グリーンサラダ	スバググティ ◇かぼちゃコロッケ 油	油	鶏肉・フランクフルト チーズ・寒天	牛乳		にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・ブロッコリー キャベツ	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	613 22.9 2.0
30 火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かんでいりヘルシーサラダ	米 じゃがいも 油	油	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 寒天		にんじん・トマト 小松菜・にんじん にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	カレールーウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	639 24.9 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・卵抜き用の食品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、休日前に実施)

学校給食の
Instagram
毎日更新中!



6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 中高校生 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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
		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 月	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁		牛乳		長ねぎ キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖 米	油 ごま油	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩	800 33.9 2.4
2 火	ごはん 牛乳 豚どいかのフルコギ わかめスープ		牛乳		玉ねぎ・キャベツ・にんにく 春雨・砂糖・でんぷん えのきだけ・長ねぎ	米	油・ごま	コチュジャン・みりん・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	808 31.2 2.2
3 水	ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト		牛乳		ピーマン・トマト 大根・キャベツ	米	油	ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	811 34.0 3.1
4 木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ 手作りのぶりかけ		牛乳		玉ねぎ・しょうが キャベツ・もやし	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	808 31.9 2.2
5 金	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ		牛乳		にんにく・玉ねぎ	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	803 33.5 2.8
8 月	シェパードセサバググティ ミニロールパン 牛乳 オムレツ カリカリ大豆サラダ		牛乳		キャベツ 玉ねぎ・にんにく	米	油	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	824 32.6 2.6
9 火	ごはん 牛乳 さばの香り焼き チンゲンサイの酢醤油あえ 豚汁		牛乳		キャベツ 長ねぎ・大根	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	800 32.9 2.3
* 魚 食 普 及 推 進 日 *									
10 水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 あじフライ フロッコリーとコーンのサラダ カレースープ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	810 30.7 2.7
11 木	ごはん 牛乳 四角麻婆豆腐 パンサンスー		牛乳		にんにく・玉ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	817 28.5 2.2
12 金	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ABCスープ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	802 37.5 2.6
15 月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ ひじき入りサラダ かきたま汁		牛乳		玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	811 33.9 2.0
16 火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー オニオンドレッシングサラダ		牛乳		にんにく・玉ねぎ	米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	833 29.8 2.1
17 水	食パン 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ ジュリエットスープ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	825 31.7 3.0
18 木	ごはん 牛乳 ほっけの香味醤油焼き 茎わかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそ汁		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	801 35.4 2.1
19 金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタード パンネソテー キャベツのスープ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	832 32.4 2.9
22 月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンジャオロースー キムチスープ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	830 30.5 2.3
23 火	ごはん 牛乳 いろどりそぼろ にらともやしのナムル じゃがいものみそ汁		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	800 34.7 2.7
24 水	米パン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	794 36.7 3.2
25 木	ごはん 牛乳 はがとおの揚げ煮 鶏肉と野菜のごま酢あえ 大根のみそ汁		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	806 31.5 2.2
26 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしと小松菜の土佐あえ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	835 33.6 1.7
29 月	スバググティナポリタン 牛乳 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ たまごプリン		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	791 29.2 2.5
30 火	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ		牛乳			米	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	823 29.9 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・卵抜き用の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)

学校給食の
Instagram
毎日更新中!

