

# 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	肉・魚・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	じゃくパン	◇食パン							633 25.2 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	スラッピージョー	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						
2 火	ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	615 27.1 1.9
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのかおりやき		ごま	さば一塩	青のり				
3 水	チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	645 24.7 1.8
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・大根		
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
4 木	ハヤシチュー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース	613 22.9 2.0
	オニオンドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉・フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
5 金	かぼちゃコロッケ	◇かぼちゃコロッケ	油						622 29.6 1.8
	グリーンサラダ		油			小松菜・フロッコリー	キャベツ	酢・塩・こしょう	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
8 月	ほっけのこうみしょうゆやき					◇ほっけカレーしょうゆ焼			625 26.0 2.2
	くきわかめのみそ	こんにゃく・砂糖	油		わかめ	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒	
	もやしたっぷりごまみそ		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	もやし		
	ミルクパン	◇ミルクパン							
9 火	ハンバーグハニーマスタード	はちみつ・でんぷん		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード	639 24.9 2.0
	ペンネソテー	ペンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
	キャベツのスープ		油	鶏肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん	米							
10 水	ぎゅうにゅう				牛乳				608 27.2 2.1
	いわしのなばんづけ	砂糖	油	◇いわし殻粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
	こんぶあえ		ごま油			塩昆布	小松菜・にんじん	塩	
	こうやどうふのみそ	じゃがいも		鶏肉・高野豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ		
11 木	マカロニグラタン	マカロニ	油	ベーコン・白いげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	643 30.0 2.6
	コンソメスープ	じゃがいも		鶏肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
	フルーツポンチ	◇豆乳ゼリー・◇みかんゼリー					パイナップル(缶)・黄桃(缶)		
	ごはん	米							
12 金	ぎゅうにゅう				牛乳				627 28.3 1.7
	とりにくのもみあげ	でんぷん	油	鶏肉				ねり梅・酒	
	ひじきいりサラダ	砂糖	油		ひじき		大根・キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
	かきたまじる	でんぷん		鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	塩・しょうゆ・酒	
15 月	はちみつパン	◇はちみつパン							608 26.7 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	にんにく・玉ねぎ	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	
	こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
16 火	ごはん	米							604 23.5 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					
	チンジャオロースー	砂糖・でんぷん	油	豚肉 豆腐		ピーマン・にんじん にんじん・にら	もやし・だけのこ・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	
17 水	ごはん	米							647 28.0 1.5
	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・でんぷん	油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	
	もやしとこまつなのときあえ	砂糖	油	かつお節			もやし・きゅうり		
18 木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	油・◇バジルソース	鶏肉・ワインナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	604 25.8 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	オムレツ			◇オムレツ					
	カリカリだいずサラダ		油	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	酢・塩・こしょう	
19 金	ごはん	米							618 25.6 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はがつおのあげ	砂糖	油	◇はがつお竜田揚げ			しょうが	しょうゆ・みりん・酒	
	とりにくときやさいのごますあえ	砂糖	ごま・油	鶏さしみ水煮 油揚げ・みそ		にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ 大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ	酢・しょうゆ	
22 月	ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	ケチャップ	619 27.1 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やさしいスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・フロッコリー	大根・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	
	ヨーグルト				ヨーグルト				
23 火	ごはん	米							627 26.0 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたといかのフルコギ	春雨・砂糖・でんぷん	油・ごま	豚肉・いか		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	コチュジャン・みりん・しょうゆ	
	わかめスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
24 水	ごはん	米							618 28.9 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いろどりそぼろ	砂糖	油	鶏肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん	
	にらともやしのナムル	砂糖	ごま油・ごま			にら・にんじん	もやし	しょうゆ・酢	
25 木	じゃがいものみそ	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		623 24.4 2.0
	コッパン フルーベリージャム	◇コッパン・◇ブルーベリージャム							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじフライ		油	◇あじフライ					
26 金	フロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油			フロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	635 23.6 1.9
	カレースープ	じゃがいも	油	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・しめじ	カレー粉・塩・こしょう	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
29 月	しせんマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	604 30.0 2.1
	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
30 火	とりにくのもみあげ	◇マーマレードジャム		鶏肉				しょうゆ・酒	623 26.3 1.9
	ツナサラダ		油	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	
	ABCスープ	マカロニ・じゃがいも	油	ワインナー		にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん	米							
30 火	ぎゅうにゅう				牛乳				623 26.3 1.9
	じゃがいものそぼろ	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん	
30 火	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	623 26.3 1.9
	てつくりりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ			しょうゆ・酒	

※ 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・卵ばきの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)

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	月	食パン 牛乳 スラッピーショー ポテトフライ ジュリエンスープ	牛乳			食パン 砂糖 じゃがいも		ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	825 31.7 3.0
2	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 青のり			米 砂糖 じゃがいも・こんにゃく		ごま 酢・しょうゆ	800 32.9 2.3
3	水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳			米 じゃがいも		油 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	833 29.8 2.1
4	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 かぼちゃコロケ グリーンサラダ たまごプリン	チーズ・寒天 牛乳			スパゲッティ ◇かぼちゃコロケ		油 酢・塩・こしょう	791 29.2 2.5
5	金	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 こんにゃく・砂糖		油 ごま油・ごま しょうゆ・みりん・酒	801 35.4 2.1
8	月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタード ペンネソース キャベツのスープ	牛乳			◇ミルクパン はちみつ・でんぷん ペンネ		油 コンソメ・塩・こしょう	832 32.4 2.9
9	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 じゃがいも		油 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 29.9 2.3
* 魚食普及推進日 *									
10	水	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			米 砂糖 ごま油		しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩	800 33.9 2.4
11	木	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			◇米パン マカロニ じゃがいも ◇乳乳ゼリー・◇みかんゼリー		油 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	794 36.7 3.2
12	金	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			米 でんぷん 砂糖 でんぷん		油 酢・塩・こしょう 塩・しょうゆ・酒	811 33.9 2.0
15	月	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	牛乳			◇はちみつパン じゃがいも・砂糖		油 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	803 33.5 2.8
16	火	ごはん 牛乳 ししやもフライ チンジャオロースー キムチスープ	牛乳			米 砂糖・でんぷん		油 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	830 30.5 2.3
17	水	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 こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖		油 酒・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	835 33.6 1.7
18	木	ジェノベーゼスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 オムレツ カリカリ大豆サラダ	寒天 牛乳			スパゲッティ ◇ロールパン		油・◇バジルソース コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	824 32.6 2.6
19	金	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 しょうが 砂糖 砂糖		油 しょうゆ・みりん・酒 ごま・油 酢・しょうゆ	806 31.5 2.2
22	月	ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	チーズ 牛乳			◇食パン じゃがいも		油 ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	811 34.0 3.1
23	火	ごはん 牛乳 豚とわかめのブルコギ わかめスープ	牛乳			米 春雨・砂糖・でんぷん		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
24	水	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 しょうが・枝豆 砂糖 砂糖 じゃがいも		油 しょうゆ・酒・みりん ごま油・ごま しょうゆ・酢	800 34.7 2.7
25	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 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	牛乳			◇コッペパン・◇ブルーベリージャム 砂糖 砂糖 じゃがいも		油 酢・塩・こしょう 油 油 カレー粉・塩・こしょう	810 30.7 2.7
26	金	ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 ハンサンスー	豆腐・豚肉 大豆・みそ			米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖		油 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	817 28.5 2.2
29	月	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			◇黒パン ◇マーマレードジャム		しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	802 37.5 2.6
30	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ 手作りのりかけ	牛乳			米 じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖		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

※ 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。  
 ※ ペーコン、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!

