

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	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		ピーマン・にんじん	もやし・たけのこ・しょうが	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう	
2 火	ごはん	米							643 30.0 2.6
	マカロニグラタン	マカロニ	油	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	
	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・のみかんゼリー					パイナップル(缶)・黄桃(缶)		
3 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	
4 木	ごはん	米							623 24.4 2.0
	コッペパン	◇コッペパン・◇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					
5 金	ごはん	米							645 24.7 1.8
	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	
	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	デミグラスソース・ソース	
	ハンバーグ	◇ハンバーグ						しょうゆ・みりん	
8 月	ごはん	米							635 23.6 1.9
	しせんマーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ	
	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	大豆・みそ		にんじん	しょうが・にんにく	オイスターソース・花椒	
	ミルクパン	◇ミルクパン						酢・しょうゆ・からし	
9 火	ごはん	米							625 26.0 2.2
	ハンバーグ	◇ハンバーグ						ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
	パンネソテー	パンネ	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	
* 魚食普及推進日 *									
10 水	ごはん	米							608 27.2 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いわしのなんぼつげ	砂糖	油	◇いわし鰹粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
	ごんぶあえ	じゃがいも	ごま油	鶏肉・高野豆腐・みそ		にんじん	キャベツ・もやし	塩	
11 木	ごはん	米							613 22.9 2.0
	スパゲッティ	◇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	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
	かぼちゃコロッケ	◇かぼちゃコロッケ	油						
	グリーンサラダ		油			小松菜・ブロッコリー	キャベツ	酢・塩・こしょう	
12 金	ごはん	米							627 26.0 1.9
	びたまいかのフルコギ	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	
	ごはん	米							
15 月	ごはん	米							622 29.6 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ほっけのこごみしょうゆやき			◇ほっけカレーしょうゆ焼					
	くきわかめのきんぴら	ごんにやく・砂糖	油		わかめ	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒	
16 火	ごはん	米							633 25.2 2.3
	しゃぶしゃぶ	◇しゃぶしゃぶ							
	スラッピーショー	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						
17 水	ごはん	米							639 24.9 2.0
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレー粉・ソース	
	かんていわりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん	米							
18 木	ごはん	米							604 30.0 2.1
	ぐるパン	◇ぐるパン							
	とりにくのマーマレードやき	◇マーマレードジャム		鶏肉				しょうゆ・酒	
	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	
19 金	ごはん	米							615 27.1 1.9
	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				
	チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖		豚肉・豆腐・みそ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	
22 月	ごはん	米							604 25.8 2.0
	シエバーゼスバグッティ	◇シエバーゼスバグッティ	油・◇バジルソース	鶏肉・ウィンナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	オムレツ		油	◇オムレツ					
23 火	ごはん	米							608 26.7 2.1
	はちみつパン	◇はちみつパン							
	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	
	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	
24 水	ごはん	米							627 28.3 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのうめふうみあげ	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	
25 木	ごはん	米							647 28.0 1.5
	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	
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
26 金	ごはん	米							618 25.6 1.9
	はがとおのあげ	砂糖	油	◇はがとお竜田揚げ			しょうが	しょうゆ・みりん・酒	
	とりにくとやさいのごますあえ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ	
	だいごのみそしる			油揚げ・みそ		にんじん	大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ		
29 月	ごはん	米							623 26.3 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	じゃがいものそぼろ	じゃがいも・ごんにやく・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	
	からしあえ		ごま	かつお節	ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
30 火	ごはん	米							619 27.1 2.3
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やさいのスープ	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	大根・キャベツ	コンソメ・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、休前日に実施)



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・大豆製品	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 ししゃもフライ チンジャオロースー キムチスープ		牛乳 △ししゃもフライ			米 砂糖・でんぷん	油		830 30.6 2.3
2 火	米パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ		牛乳 牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・玉ねぎ パインアップル(缶)・黄桃(缶)	マカロニ じゃがいも △豆乳ゼリー・△みかんゼリー	油		794 36.7 3.2
3 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 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油・ごま		800 34.7 2.7
4 木	コッペパン プルーベリージャム 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 △あじフライ			△コッペパン・△ブルーベリージャム 油			810 30.7 2.7
5 金	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 乳			米 じゃがいも	油		833 29.8 2.1
8 月	ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 ハンサンスー		牛乳			米 砂糖・でんぷん	油		817 28.5 2.2
9 火	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 △ハンバーグ			米 はちみつ・でんぷん パンネ	油		832 32.4 2.9
* 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 △いわし鰯粉付き			米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油		800 33.9 2.4
11 木	スバグッティナポリタン 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 チーズ・寒天 牛乳 △たまごプリン			米 スバグッティ △かぼちゃコロッケ	油		791 29.2 2.5
12 金	ごはん 牛乳 豚といかのブルコギ わかめスープ		牛乳			米 春雨・砂糖・でんぷん	油・ごま		808 31.2 2.2
15 月	ごはん 牛乳 ほっけの香味醤油焼き 室わかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそ汁		牛乳 △ほっけカレーしょうゆ焼き わかめ			米 こんにゃく・砂糖 ごま油・ごま	油		801 35.4 2.1
16 火	ごはん 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ ジュリエンスープ		牛乳 乳			米 砂糖 じゃがいも	油		825 31.7 3.0
17 水	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ		牛乳 乳			米 じゃがいも	油		823 29.9 2.3
18 木	黒パン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ツナサラダ ABCSスープ		牛乳			米 △マーメレードジャム	油		802 37.5 2.6
19 金	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 油		800 32.9 2.3
22 月	シェンペーゼスバグッティ ミニロールパン 牛乳 オムレツ カリカリ大豆サラダ		牛乳 牛乳			米 △オムレツ	油		824 32.6 2.6
23 火	ごはん 牛乳 はちみつパン ポークビーンズ 小松菜サラダ		牛乳 乳			米 △はちみつパン 砂糖 じゃがいも・砂糖	油		803 33.5 2.8
24 水	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	油		811 33.9 2.0
25 木	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		835 33.6 1.7
26 金	ごはん 牛乳 はがつの揚げ煮 鶏肉と野菜のごま酢あえ 大根のみそ汁		牛乳 △はがつお竜田揚げ			米 しょうが 砂糖 砂糖	油 ごま・油		806 31.5 2.2
29 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ 手作りふりかけ		牛乳			米 じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖	油		808 31.9 2.2
30 火	ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト		牛乳 △肉だんご ヨーグルト			米 △食パン 砂糖 じゃがいも	油		811 34.0 3.1

※ 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)

学校給食の
Instagram
毎日更新中!

