



5月 献立予定表



ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		おはし
			(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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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 ぎゅうにゅう あじのんにくしょうゆがけ そくせきづけ とりだんごのみそしる	米 砂糖	油 ごま油	◇あじ澱粉付き ◇鶏肉だんご 豆腐・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	しょうゆ・みりん・酒 キャベツ 塩 大根・長ねぎ	616 25.1 1.9	●		
7	木	まっちゃきなこあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとチーズのサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	◇コッペパン・砂糖	油 油	きな粉	牛乳 チーズ	抹茶 ブロッコリー 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	酢・塩・こしょう もやし・長ねぎ 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	622 24.5 2.2			
* 魚食普及推進日 *												
8	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまこうじたつたあげ ごまあえ わかだけじる	米 砂糖	油 ごま	◇さわら甘藷竜田揚げ 豆腐・みそ わかめ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし たけのこ・えのきたけ・長ねぎ しょうゆ	621 25.9 2.2	●		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナため はるさめスープ	米 砂糖・でんぷん	油 ごま油	豚肉 ベーコン・豆腐	牛乳	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 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	619 25.7 1.9	●		
12	火	くろパン ぎゅうにゅう さけのムニエル マスタードサラダ コーンクリームスープ	◇黒パン 小麦粉	オリーブ油 油	さけ	牛乳	レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん・パセリ	塩・こしょう キャベツ・もやし・ソテーオニオン 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	608 27.6 1.8			
13	水	やさいたつぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう ささみフライ ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト	スパゲッティ	オリーブ油 油	ベーコン ◇ささみフライ まぐろ水煮	牛乳 牛乳	フロッコリー にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく とうもろこし・キャベツ 酢・塩・こしょう	636 29.5 1.9			
14	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに こんにやくサラダ	米 砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま・油	豆腐・豚肉 かまぼこ	牛乳	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 酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	625 24.8 1.8			
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かいそうサラダ	米 じゃがいも	油 油	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 海藻	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 ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	632 24.9 2.0			
18	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴらごぼう あつあげのみそしる	米 こんにやく・砂糖	油 油	◇厚焼きたまご 豚肉 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	ごぼう 大根・長ねぎ しょうゆ・みりん・一味唐辛子	621 23.5 2.1	●		
19	火	レーズンパン ぎゅうにゅう 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	◇レーズンパン マカロニ・じゃがいも	油 油	◇たらのバジルフライ 鶏ささみ水煮 ワインナー	牛乳	にんじん にんじん・トマト にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	624 24.5 2.4			
20	水	チャーハン ぎゅうにゅう えびしゅうまい ちゅうかあえ	米 砂糖	油 油・ごま油	豚肉・なると ◇炒り卵 ◇えびしゅうまい 鶏ささみ油漬	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆 キャベツ・もやし しょうゆ・酢	647 28.1 2.3			
21	木	はちみつパン ぎゅうにゅう チリピーズ レモンドレッシングサラダ	◇はちみつパン じゃがいも 砂糖	油 油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ まぐろ水煮	牛乳	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) 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	614 24.9 2.2			
22	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくじる ちくわのでんぷら おかかあえ	◇ソフトめん ◇天ぷら粉	油 油	豚肉・油揚げ ちくわ かつお節	牛乳	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 しょうゆ	612 26.4 2.3	●		
26	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ひじきいりたまごスープ	◇ミルクパン	油 油	◇ハンバーグ	牛乳	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 ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	602 25.2 2.4			
27	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものごまがらめ のりすあえ もやしとベーコンの みそしる	米 じゃがいも・砂糖	油・ごま 油	◇かつお澱粉付き	牛乳 焼きのり	しょうが 小松菜・にんじん にんじん	しょうゆ・酒・みりん キャベツ 酢・しょうゆ もやし・玉ねぎ・しめじ	663 28.4 2.0	●		
28	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ちりめんあえ なっとう	米 じゃがいも しらたき・砂糖 砂糖	油 ごま油	鶏肉・鶏卵 ちりめんじゃこ ◇納豆	牛乳	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 しょうゆ・酢	636 29.6 2.0	●		
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	米 でんぷん・砂糖	油 ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	酒・コチュジャン・ケチャップ 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	654 27.9 1.9	●		

※ 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)