



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 中学校教育 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 金	ごはん					米			802 30.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	あじのんにく醤油がけ	◇あじ鰯粉付き			にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
	即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	塩	
7 木	鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			808 30.8 2.9
	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッパン・砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	チーズ		チーズ				油	酢・塩・こしょう	
8 金	プロッコリーとチーズのサラダ			プロッコリー					* 魚食普及推進日 *
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ・にんじん	もやし・長ねぎ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
	ごはん					米			
11 月	牛乳		牛乳						803 31.2 2.2
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース	
	春雨スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
	黒パン					◇黒パン			
12 火	牛乳		牛乳						808 34.9 2.3
	さけのムニエル	さけ			レモン(果汁)	小麦粉	オリーブ油	塩・こしょう	
	マスタードサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・ソテーオニオン		油	粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩	
	コーンクリームスープ	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	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
13 水	野菜たっぷりペペロンチーノ	ベーコン	寒天	プロッコリー	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	770 35.5 2.3
	牛乳		牛乳	にんじん				塩・こしょう・一味唐辛子	
	ささみフライ	◇ささみフライ					油		
	ごまマヨネーズサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
14 木	ヨーグルト		ヨーグルト				油・ごま		807 29.7 2.1
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
15 金	こんにゃくサラダ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩	818 30.3 2.3
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ビーフカレー	牛肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ワイン・カレールウ・ソース	
18 月	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	田彦中振替休業日
	レーズンパン					◇レーズンパン			
	牛乳		牛乳						
	たらのパシルフライ	◇たらのパシルフライ					油		
19 火	ガーリックドレッシングサラダ	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		油	しょうゆ・みりん	837 31.3 3.1
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
	チャーハン	豚肉・なると		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	
	牛乳		牛乳						
20 水	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							808 32.7 2.7
	中華あえ	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	
	はちみつパン					◇はちみつパン			
	牛乳		牛乳						
21 木	チリピーズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩	812 31.3 2.9
	レモンドレッシングサラダ	大豆・◇ミックスピーズ						こしょう・ソース・チリパウダー	
	ソフトめん			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
	牛乳		牛乳			◇ソフトめん			
22 金	五目汁	豚肉・油揚げ		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	847 34.2 3.1
	ちくわの天ぷら	ちくわ				◇天ぷら粉	油		
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
	ごはん					米			
25 月	牛乳		牛乳						806 35.0 2.3
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	
	大根の梅ドレッシングサラダ			チンゲンサイ・にんじん	大根・きゅうり	はちみつ	油	ねり梅・酢・しょうゆ	
	すまし汁	鶏肉・豆腐		小松菜・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	ふ		しょうゆ・塩・酒	
26 火	ミルクパン					◇ミルクパン			805 31.7 3.2
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇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			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・枝豆		油	酢・塩・こしょう	
27 水	ひじき入りたまごスープ	ベーコン・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・でんぷん		コンソメ・塩・こしょう	855 34.0 2.4
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつお鰯粉付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	
28 木	のり酢あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			酢・しょうゆ	809 34.8 2.3
	もやしとベーコンのみそ汁	ベーコン		にんじん	もやし・玉ねぎ・しめじ				
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
29 金	親子煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	840 33.5 2.2
	ちりめんあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
	納豆	◇納豆							
	ごはん					米			
29 金	牛乳		牛乳						840 33.5 2.2
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油	酒・コチュジャン・ケチャップ	
	キャベツのナムル			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	みりん・しょうゆ	
	トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	えのきたけ・長ねぎ	◇トック		しょうゆ・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)