


6月 献立予定表

ひたちなか市学校給食センター

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 (k cal) 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	ごはん					米			830 30.5 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ししゃもフライ		ししゃもフライ					油		
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん		油		オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう
キムチスープ	豆腐		にんじん・にら	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ				しょうゆ・キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし			
2	火	ごはん					米			794 36.7 3.2	
		牛乳		牛乳							
		マカロニグラタン	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ		油		塩・こしょう
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん	じゃがいも	じゃがいも				コンソメ・塩・こしょう
フルーツポンチ					パイナップル(缶)・黄桃(缶)	豆乳ゼリー・のみかんゼリー					
3	水	ごはん					米			800 34.7 2.7	
		牛乳		牛乳							
		いろどりそぼろ	鶏肉・大豆・炒り卵			しょうが・枝豆	砂糖		油		しょうゆ・酒・みりん
		にらともやしのナムル			にら・にんじん	もやし	砂糖		ごま油・ごま		しょうゆ・酢
じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも						
4	木	ごはん					米			810 30.7 2.7	
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	あじフライ						油		
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖		油		酢・塩・こしょう
カレースープ	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		油	カレールー・カレー粉・塩・こしょう			
5	金	ごはん					米			833 29.8 2.1	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも		油		ワイン・ハヤシルウ
		オニオンドレッシングサラダ	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			油		デミグラスソース・ソース しょうゆ・みりん
8	月	ごはん					米			817 28.5 2.2	
		牛乳		牛乳							
		四川麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん		油		豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ
		大豆・みそ			しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖		油・ごま油		オイスターソース・花椒 酢・しょうゆ・からし
バンサンスー			にんじん								
9	火	ごはん					米			832 32.4 2.9	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグハニーマスタードソース	ハンバーグ				はちみつ・でんぷん				ワイン・しょうゆ・粒マスタード
		ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ		油		塩・こしょう
キャベツのスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ			油	コンソメ・塩・こしょう			
* 魚食普及推進日 *											
10	水	ごはん					米			800 33.9 2.4	
		牛乳		牛乳							
		いわしの南蛮漬け	いわし・澱粉付き			長ねぎ	砂糖		油		しょうゆ・酢・一味唐辛子
		昆布あえ	昆布	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			ごま油		塩
高野豆腐のみそ汁	鶏肉・高野豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも						
11	木	スパゲッティナポリタン	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	スパゲッティ		油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	791 29.2 2.5
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃクロック			小松菜・ブロッコリー	キャベツ			油		
		グリーンサラダ							油	酢・塩・こしょう	
たまごプリン	たまごプリン										
12	金	ごはん					米			808 31.2 2.2	
		牛乳		牛乳							
		豚といかのブルコギ	豚肉・いか		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	春雨・砂糖・でんぷん		油・ごま		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
15	月	ごはん					米			801 35.4 2.1	
		牛乳		牛乳							
		ほっけの香味醤油焼き	ほっけ・しょうゆ								
		室わかめのきんぴら	わかめ	にんじん	ごぼう	ごぼう	こんにゃく・砂糖		油		しょうゆ・みりん・酒
もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	もやし			ごま油・ごま				
16	火	ごはん					米			825 31.7 3.0	
		牛乳		牛乳							
		スラッピージョー	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	砂糖		油		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		
ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ			油	コンソメ・塩・こしょう			
17	水	ごはん					米			823 29.9 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ポークカレー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも		油		カレールー・ソース
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ			油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
											
22	月	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉・ウィンナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ		油・パザルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	824 32.6 2.6
		ミニロールパン					ロールパン				
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	オムレツ								
カリカリ大豆サラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			油	酢・塩・こしょう			
23	火	はちみつパン								803 33.5 2.8	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	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
		小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ			油		酢・塩・こしょう
24	水	ごはん					米			811 33.9 2.0	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉				でんぷん		油		ねり梅・酒
		ひじき入りサラダ		ひじき		大根・キャベツ・とうもろこし	砂糖		油		酢・塩・こしょう
かきたま汁	鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん			塩・しょうゆ・酒			
25	木	ごはん					米			835 33.6 1.7	
		牛乳		牛乳							
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん		油		酒・しょうゆ・みりん
		もやしと小松菜の土佐あえ	かつお節		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖		油		酢・しょうゆ
26	金	ごはん					米			806 31.5 2.2	
		牛乳		牛乳							
		はがとおの揚げ煮	はがとお・揚げ煮			しょうが	砂糖		油		しょうゆ・みりん・酒
		鶏肉と野菜のごま酢あえ	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖		ごま・油		酢・しょうゆ
大根のみそ汁	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			808 31.9 2.2	
		牛乳		牛乳							
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん		油		しょうゆ・みりん
		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
手作りぶりかけ	かつお節		ちりめんじゃこ		砂糖		ごま	しょうゆ・酒			
30	火	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	食パン		油	ケチャップ	811 34.0 3.1
		牛乳		牛乳							
		野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・ブロッコリー	大根・キャベツ	じゃがいも			コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト							

※ 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)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!

