



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 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
1	金	ごはん					米		しょうゆ・みりん・一味唐辛子	809 286 2.4
		牛乳		牛乳						
		厚焼きたまご	△厚焼きたまご							
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう		こんにゃく・砂糖		
7	木	ごはん					米		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	803 31.2 2.2
		牛乳		牛乳						
		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		
		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		
* 魚食普及推進日 *										
8	金	ごはん					米		しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	855 34.0 2.4
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものごまがらめ	△かつお澱粉付き			しょうが		じゃがいも・砂糖		
		のり酢あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ		油・ごま		
11	月	ごはん					米		酢・塩・こしょう	808 30.8 2.9
		牛乳		牛乳						
		抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶			△コッペパン・砂糖		
		牛乳		牛乳						
12	火	ごはん					米		ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	818 30.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ		じゃがいも		
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油		
13	水	ごはん					米		しょうゆ・みりん・酒 塩	802 30.5 2.2
		牛乳		牛乳						
		あじのにんにく醤油がけ	△あじ澱粉付き			にんにく		砂糖		
		即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ		油 ごま油		
14	木	ごはん					米		コンソメ・塩・こしょう	805 31.7 3.2
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ	△ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン				
		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		
15	金	ごはん					米		しょうゆ	847 34.2 3.1
		牛乳		牛乳						
		ソフトめん						△ソフトめん		
		牛乳		牛乳						
18	月	ごはん					米		しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	837 31.3 3.1
		牛乳		牛乳						
		たらのバジルフライ	△たらのバジルフライ					油		
		牛乳		牛乳						
19	火	ごはん					米		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
		牛乳		牛乳						
		チャーハン	豚肉・なると		にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆		米		
		牛乳		牛乳				油		
20	水	ごはん					米		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	840 33.5 2.2
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく		でんぷん・砂糖		
		牛乳		牛乳						
21	木	ごはん					米		しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	806 35.0 2.3
		牛乳		牛乳						
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが		砂糖		
		牛乳		牛乳						
22	金	ごはん					米		酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	807 29.7 2.1
		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		
		牛乳		牛乳						
25	月	ごはん					米		コンソメ・塩・こしょう	812 31.3 2.9
		牛乳		牛乳						
		はちみつパン						△はちみつパン		
		牛乳		牛乳						
26	火	ごはん					米		しょうゆ	802 31.2 2.6
		牛乳		牛乳						
		さわらの甘麹たつた揚げ	△さわら甘麹竜田揚げ					油		
		牛乳		牛乳						
27	水	ごはん					米		しょうゆ・みりん	809 34.8 2.3
		牛乳		牛乳						
		親子煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ		じゃがいも		
		牛乳		牛乳				油		
28	木	ごはん					米		コンソメ・塩・こしょう	808 34.9 2.3
		牛乳		牛乳						
		ちりめんあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		砂糖		
		牛乳		牛乳						
29	金	ごはん					米		コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子	770 35.5 2.3
		牛乳		牛乳						
		黒パン						△黒パン		
		牛乳		牛乳						

※ 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)