

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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
		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	食パン 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ ジュリエンスープ	豚肉・大豆	牛乳	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	825 31.7 3.0
2 火	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	さば一塩	牛乳 青のり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	800 32.9 2.3
3 水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー オニオンドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	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 デミグラスソース・ソース	833 29.8 2.1
4 木	スパゲッティナポリタン 牛乳 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ たまごプリン	鶏肉・フランクフルト	チーズ・寒天 牛乳	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
5 金	ごはん 牛乳 ほっけの香味醤油焼き まわめ もやしたっぷりごまみそ汁	◇ほっけカレー・しょうゆ焼き	わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	801 35.4 2.1
8 月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタード ペンネソテー キャベツのスープ	◇ハンバーグ	牛乳	ハセリ	玉ねぎ・にんにく	はちみつ・でんぷん ペンネ	油	ワイン・しょうゆ・粒マスタード 塩・こしょう	832 32.4 2.9
9 火	ごはん 牛乳 ボークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	823 29.9 2.3
* 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	◇いわし鰯粉付き	牛乳	小松菜・にんじん	長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	800 33.9 2.4
11 木	ごはん 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	塩・こしょう	794 36.7 3.2
12 金	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	鶏肉	牛乳	ひじき	大根・キャベツ・とうもろこし	でんぷん	油	ねり梅・酒	811 33.9 2.0
15 月	ごはん 牛乳 ボークビーンズ 小松菜サラダ	豚肉・大豆	牛乳	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	803 33.5 2.8
16 火	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	豚肉	牛乳	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	830 30.5 2.3
17 水	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	豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	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	835 33.6 1.7
18 木	市総体								
19 金	市総体								
22 月	ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	まぐろ油漬	チーズ 牛乳	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
23 火	ごはん 牛乳 豚といかのブルコギ わかめスープ	豚肉・いか	牛乳	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 中華だし・塩・こしょう	808 31.2 2.2
24 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	鶏肉・大豆・◇炒り卵	牛乳	にら・にんじん	しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	800 34.7 2.7
25 木	コッペパン ブルーベリージャム 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	◇あじフライ	牛乳	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	◇コッペパン・◇ブルーベリージャム	油	酢・塩・こしょう	810 30.7 2.7
26 金	ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 ハンサンスー	豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ オイスターソース・花椒	817 28.5 2.2
29 月	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	◇マーマレードジャム	油	しょうゆ・酒	802 37.5 2.6
30 火	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 からしあえ 手作りのりかけ	豚肉・高野豆腐	牛乳	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	808 31.9 2.2

※ 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)

