





5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用する食品名						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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			調味料他
		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 牛乳 あじのんにく醤油かけ 即席漬 鶏団子のみそ汁	◇あじ鰯粉付き ◇鶏肉だんご 豆腐・みそ	牛乳 牛乳	小松菜・にんじん にんじん	にんにく キャベツ 大根・長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	しょうゆ・みりん・酒 塩	802 30.5 2.2
7 木	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 フ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	きな粉 ◇コッペパン・砂糖	牛乳 牛乳 チーズ	抹茶 フロッコリー 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	油 油	油 ごま油	酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 30.8 2.9	
* 魚食普及推進日 *									
8 金	ごはん 牛乳 さわらの甘麹たつ揚げ ごまあえ 若竹汁	◇さわら甘麹竜田揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	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	米 砂糖	油 ごま	しょうゆ	802 31.2 2.6
11 月	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 春雨スープ	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	米 砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	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
12 火	黒パン 牛乳 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	さけ ベーコン	牛乳 牛乳	小松菜・にんじん にんじん・パセリ	レモン(果汁) 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	◇黒パン 小麦粉 油 油	オリーブ油 油 油	塩・こしょう 粒マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩 コンソメ・塩・こしょう	808 34.9 2.3
13 水	野菜たっぷりペペロンチーノ 牛乳 ささみフライ ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト	ベーコン ◇ささみフライ まぐろ水煮	牛乳 牛乳 ヨーグルト	小松菜・にんじん にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく とうもろこし・キャベツ	スパゲッティ 油 ノンエッグマヨネーズ 油・ごま	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子 酢・塩・こしょう	770 35.5 2.3
14 木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	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	米 砂糖・でんぷん こんにゃく・砂糖	油・ごま油 ごま・油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	807 29.7 2.1
15 金	ごはん 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 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	米 じゃがいも 油	油 油	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
18 月	 田彦中振替休業日 								
19 火	レーズンパン 牛乳 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	◇たらのバジルフライ 鶏ささみ水煮 ウインナー	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ	◇レーズンパン 油 油	油 油	しょうゆ・みりん ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	837 31.3 3.1
20 水	チャーハン 牛乳 えびしゅうまい 中華あえ	豚肉・なると ◇炒り卵 ◇えびしゅうまい 鶏ささみ油漬	牛乳 牛乳	にんじん	長ねぎ・しいたけ・枝豆	米 油	油・ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・酢	808 32.7 2.7
21 木	はちみつパン 牛乳 チリピーズ レモンドレッシングサラダ	◇はちみつパン 豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ まぐろ水煮	牛乳 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)	◇はちみつパン じゃがいも 油	油	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	812 31.3 2.9
22 金	ソフトめん 牛乳 五目汁 ちくわの天ぷら おかかあえ	◇ソフトめん 豚肉・油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 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	◇ソフトめん 油	油	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ	847 34.2 3.1
25 月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 大根の梅ドレッシングサラダ すまし汁	さば・みそ ◇かつお節 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	しょうが 大根・きゅうり えのきたけ・長ねぎ	米 砂糖 油	油	しょうゆ・酒・みりん はちみつ ねり梅・酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	806 35.0 2.3
26 火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ひじき入りたまごスープ	◇ミルクパン ◇ハンバーグ トマト 小松菜・にんじん ベーコン・鶏卵	牛乳 牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・にんにく ソテーオニオン キャベツ・きゅうり・枝豆 玉ねぎ	◇ミルクパン 油 油	油	ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	805 31.7 3.2
27 水	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ のり酢あえ もやしとベーコンの みそ汁	◇かつおお漬粉付き 焼きのり ベーコン 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳	小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし・玉ねぎ・しめじ	米 じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	855 34.0 2.4
28 木	ごはん 牛乳 親子煮 ちりめんあえ 納豆	鶏肉・鶏卵 ◇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	米 じゃがいも しらたき・砂糖	油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢	809 34.8 2.3
29 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	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	にんにく キャベツ えのきたけ・長ねぎ	米 でんぷん・砂糖 油	油 ごま油	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	840 33.5 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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食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)