

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 (k cal) 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のになる			
		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			830 305 2.3
	牛乳		牛乳						
	しししゃもフライ		しししゃもフライ				油		
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・だけのこ・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	
2 火	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	794 36.7 3.2
	米パン					米			
	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	油	塩・こしょう	
3 水	コンソメスープ	鶏肉		にんじん		じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	800 34.7 2.7
	フルーツポンチ				パインアップル(缶)・黄桃(缶)	豆乳ゼリー・のみかんゼリー			
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
4 木	いろいろそば	鶏肉・大豆・卵炒り卵				しょうが・枝豆	砂糖	しょうゆ・酒・みりん	810 30.7 2.7
	にらともやしのナムル			にら・にんじん		もやし	砂糖	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	しょうゆ・酢	
	コッペパン	ブルーベリージャム					コッペパン・ブルーベリージャム		
5 金	牛乳		牛乳						833 29.8 2.1
	あじフライ	あじフライ					油		
	ブロccoliとコーンのサラダ			ブロccoli・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	カレー粉・塩・こしょう	
8 月	ごはん					米			817 28.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	四ツ麻婆豆腐	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・豆鼓・しょうゆ	
	パンサンスー	大豆・みそ		にんじん	しょうが・にんにく	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	
9 火	ミルクパン						ミルクパン		832 32.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	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	
	パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	塩・こしょう	
10 水	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 *
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	いわしの南蛮漬け	いわし・揚げ粉			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
11 木	昆布あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩	791 29.2 2.5
	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			
	スパゲッティ	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	
	牛乳		牛乳						
12 金	かぼちゃコロッケ						油	かぼちゃコロッケ	808 31.2 2.2
	グリーンサラダ			小松菜・ブロccoli	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
	たまごプリン	たまごプリン							
	ごはん					米			
15 月	牛乳		牛乳						801 35.4 2.1
	豚どいかのフルコギ	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	
	ごはん					米			
16 火	牛乳		牛乳						825 31.7 3.0
	ほっけの香味醤油焼き	ほっけ・カレー・しょうゆ焼き							
	まわかめのみそ汁	わかめ	にんじん		ごぼう	ごんにゃく・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		
17 水	食パン						食パン		823 29.9 2.3
	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		
18 木	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	824 32.6 2.6
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ジェンベー	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・パスタソース	コンソメ・こしょう・ワイン	
22 月	ミニロールパン						ミニロールパン		803 33.5 2.8
	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						はちみつパン		811 33.9 2.0
	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			835 33.6 1.7
	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	
25 木	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	806 31.5 2.2
	ごはん					米			
	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	ごんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん	
26 金	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	808 31.9 2.2
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	はがつの揚げ煮	はがつお揚げ			しょうが	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
29 月	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	811 34.0 3.1
	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				
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
30 火	じゃがいものほろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・ごんにゃく・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	811 34.0 3.1
	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	
	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	
	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	
30 火	牛乳		牛乳						811 34.0 3.1
	野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・ブロccoli	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!

