Aブロック（小学校）

6月　献立予定表

ひたちなか市立東石川小学校

日	曜	献立名	おもな食品 黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
1	水	くろパン	◇黒パン				593 18 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		カミカミえだまめサラダ	油	大豆	キャベツ　きゅうり　にんじん　枝豆	酢　塩　こしょう	
		こめこシチュー	じゃがいも　油　米粉　バター	鶏肉　白いんげん豆　牛乳　チーズ	玉ねぎ　にんじん　小松菜　とうもろこし	チキンガラスープ　コンソメ　塩　こしょう	
2	木	ごはん	米				600 17 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		だいこんとぶたにくのいために　いばらき 美味しお(おいし) 献立	油　砂糖	豚肉　生揚げ	玉ねぎ　大根　にんじん　こんにゃく　チンゲンサイ　しょうが	しょうゆ	
		てづくりふりかけ🐟	ごま　砂糖	ちりめんじゃこ　かつお節		しょうゆ　酒	
		おひたし			小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ	
3	金	こめパン　いちごジャム	◇米パン　◇いちごジャム				661 20 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		イカリングフライ	油	◇イカリングフライ			
		ラタトゥイユ	オリーブ油	ベーコン	なす　ズッキーニ　玉ねぎ　かぼちゃ　ピーマン　トマト　にんにく	ワイン　塩　こしょう	
		パスタスープ	スパゲッティ	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　枝豆	チキンガラスープ　塩　こしょう	
6	月	ごはん	米				634 18 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			
		だいずとじゃこのあまからがらめ🐟	油　ごま　砂糖	大豆　ちりめんじゃこ		しょうゆ　みりん	
		とんじる	じゃがいも	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　ごぼう　大根　こんにゃく　長ねぎ		
7	火	ごはん	米				614 14 1.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポークシューマイ		◇ポークしゅうまい			
		やきビーフン	ビーフン　油　砂糖	豚肉	玉ねぎ　にんじん　もやし　ピーマン	塩　豆板醤　しょうゆ　こしょう	
		ちゅうかスープ		豆腐	大根　にんじん　えのきたけ　長ねぎ　しいたけ	しょうゆ　塩　酒　中華だし	
8	水	ツナトースト	◇食パン	まぐろ油漬　チーズ	玉ねぎ　エリンギ　とうもろこし	こしょう	620 17 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		むぎいりミネストローネ	麦　じゃがいも　マカロニ　オリーブ油	ベーコン　大豆	玉ねぎ　にんじん　セロリ　パセリ　トマト	しょうゆ　チキンガラスープ　塩　こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
9	木	ごはん	米				629 17 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのうめふうみあげ	でんぷん　油	鶏肉		◇梅びしお　酒	
		きりぼしだいこんのいために	油　砂糖	さつま揚げ	切干大根　にんじん　しいたけ	しょうゆ　酒	
		とうふとあぶらあげのみそしる		豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　小松菜		
10	金	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				604 15 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ししゃもフライ🐟	油	◇ししゃもフライ			
		レモンドレッシングサラダ	油　砂糖	鶏ささみ水煮	キャベツ　きゅうり　にんじん　果汁（レモン）	塩	
		コーンポタージュ	油　米粉	ハム　白いんげん豆　牛乳	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん　パセリ	チキンガラスープ　コンソメ　塩　こしょう	
13	月	ごはん	米				649 13 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にくだんごのあまずあん	じゃがいも　油　砂糖　でんぷん	◇ミートボール	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　ピーマン	しょうゆ　ケチャップ　酢	
		ちゅうかサラダ	ごま　油　ごま油　砂糖	鶏ささみ水煮	大根　にんじん　キャベツ　小松菜	しょうゆ　酢　塩	
14	火	ごはん	米				621 16 2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		いわしのなんばんづけ🐟	油　砂糖	◇いわし澱粉付き	長ねぎ	しょうゆ　酢　一味唐辛子	
		しょうがあえ			もやし　きゅうり　にんじん　しょうが	しょうゆ	
		キャベツのみそしる	じゃがいも	油揚げ　みそ	にんじん　キャベツ　小松菜		
15	水	ココアパン	◇ココアパン				638 17 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チキンカツ	油	◇チキンカツ			
		コールスローサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		やさいスープ	麦　じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ　小松菜　にんじん　エリンギ	チキンガラスープ　コンソメ　しょうゆ　塩　こしょう	
16	木	ごはん	米				656 14 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハッシュドポーク	じゃがいも　油　バター　小麦粉	豚肉　乳	にんにく　玉ねぎ　にんじん　グリンピース　トマト ◇アップルソース	ワイン　ケチャップ　ソース　◇ドミグラスソース　コンソメ　塩　こしょう	
		かいそうサラダ	油　ごま	海藻	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
17	金	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン				552 17 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		なかみなとしおやきそば	◇中華麺　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン	オイスターソース　塩　こしょう　しょうゆ	
		あげぎょうざ	油	◇ぎょうざ			
		わかめサラダ	油	わかめ　鶏ささみ水煮	にんじん　もやし　きゅうり　チンゲンサイ	しょうゆ　酢　塩　こしょう	
20	月	ごはん	米				615 15 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふのカレーに	油　砂糖　でんぷん	豆腐　豚肉	大根　玉ねぎ　しょうが　長ねぎ　にんじん　小松菜	酒　しょうゆ　カレー粉	
		はるさめサラダ	春雨　油		にんじん　きゅうり　もやし　とうもろこし	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
21	火	ごはん	米				666 16 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも　油　砂糖	豚肉　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　しょうが　にんにく	コチュジャン　豆板醤　しょうゆ　みりん	
		ゆかりあえ			キャベツ　大根　きゅうり	◇ゆかり　しょうゆ	
		なっとう		◇納豆			
22	水	コッペパン	◇コッペパン				583 18 2.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		フランクフルトチリソース	砂糖	フランクフルト	玉ねぎ　トマト	ソース　チリパウダー	
		こふきいも	じゃがいも			塩　こしょう	
		ジュリエンヌスープ		鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　セロリ　にんじん	コンソメ　塩　こしょう	
23	木	ごはん	米				643 15 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのしおやき🐟		◇さば一塩			
		ひじきのいために	油　砂糖	ひじき　さつま揚げ	こんにゃく　キャベツ　にんじん	みりん　しょうゆ	
		かきたまじる	でんぷん	鶏卵　豆腐	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　にら	塩　しょうゆ　酒	
24	金	わふうスパゲッティ	スパゲッティ　油　バター	鶏肉　ベーコン　チーズ　ゼラチン	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しめじ　えのきたけ	コンソメ　しょうゆ　ワイン	638 19 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	◇コロッケ　油				
		こまつなサラダ	ごま　油	まぐろ油漬	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	
		ブルーベリーゼリー	◇ブルーベリーゼリー				
27	月	ごはん	米				628 17 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶたごぼうとたまごのそぼろ	油　砂糖	豚肉　大豆　◇炒り卵	ごぼう　しょうが	しょうゆ　酒　みりん	
		からしあえ			小松菜　にんじん　きゅうり　キャベツ	しょうゆ　からし	
		わかめのみそしる	じゃがいも	わかめ　みそ	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　長ねぎ		
28	火	ごはん	米				635 13 2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		キーマカレー	油	豚肉　ひよこ豆　乳	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが　トマト	ワイン　ソース　カレー粉　カレールウ　こしょう	
		コーンサラダ	油		とうもろこし　キャベツ　小松菜　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
29	水	コッペパン	◇コッペパン				595 16 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのマヨネーズやき🐟	ノンエッグマヨネーズ	ホキ	玉ねぎ	こしょう	
		やさいのスープに	じゃがいも	ウインナー	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　小松菜　とうもろこし　セロリ	チキンガラスープ　塩　こしょう	
		フルーツゼリーあえ	◇カクテルゼリー ◇みかんゼリー		黄桃缶　パイナップル缶		
30	木	ごはん	米				644 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		わふうハンバーグ	砂糖　油	◇ハンバーグ	玉ねぎ　しょうが	しょうゆ　みりん	
		こんぶあえ		塩昆布	きゅうり　にんじん　キャベツ		
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油　ごま	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	もやし　にんじん　小松菜		

※　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。　　※　令和4年度より，加工食品には◇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・卵抜きの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」を制定しています。給食でも，魚料理には献立表に魚（🐟）のマークをつけて