



5月分 学校給食献立表



ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(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			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	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		
1	ごはん	こめ						627 24.4 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう		
かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ		
2	くるパン	◇黒パン						640 24.3 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しろみぎかなのレモンフライ		油	◇白身魚レモンフライ					
	ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	油	ウインナー	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
7	チャンポンうどん	◇ソフトめん・でんぶ	油	豚肉・ハム・なると	にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・中華だし・塩・こしょう	650 24.7 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はるまき		油	◇春巻き					
ちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	大根・きゅうり	しょうゆ・酢		
8	ごはん	こめ						579 25.8 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いわしのしょうがに				◇いわしのしょうが煮				
おひだし					にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ				
9	コッペパン	◇コッペパン						614 26.7 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	オムレツ			◇オムレツ					
パンネパザルソース	パンネ	オリーブ油	ベーコン			玉ねぎ・にんにく	パザル・塩・こしょう		
にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
10	ごはん	こめ	油	鶏肉・油揚げ・大豆	にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	594 26.0 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃものからあげ		油	◇ししゃものから揚げ					
だいこんとハムのサラダ	砂糖	油	ハム		小松菜	大根	酢・塩・こしょう		
13	ごはん	こめ						624 28.7 1.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おやこに	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉・高野豆腐	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん		
こんぶあえ				塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩		
14	ミルクパン	◇ミルクパン						642 24.6 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	マカロニグラタン	マカロニ	油	ウインナー・白いんげん豆	牛乳・チーズ	玉ねぎ・エリンギ	塩・こしょう		
むぎいりやさいスープ	麦		鶏肉	小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
アセロラゼリー	◇アセロラゼリー								
15	ごはん	こめ						664 27.7 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお漬物付き		しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
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			
わかだけみそしる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきたけ			
16	はちみつパン	◇はちみつパン						601 24.6 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスピーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー		
もやしサラダ		油		小松菜・にんじん	もやし	酢・塩・こしょう			
17	ごはん	こめ						612 24.4 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールー・ソース		
こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩			
20	津田小 振替休業日								
	津田小 振替休業日								
21	レーズンパン	◇レーズンパン						590 28.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	こめこのとうにゅうンチュー	じゃがいも・米粉	油	鶏肉・白いんげん豆・豆乳	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
22	カレーピラフ	こめ	油	鶏肉・ウインナー	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	644 24.8 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじフライ		油	◇あじフライ					
こまつなサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
23	ごはん	こめ						624 25.2 1.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	マーボー豆腐	砂糖・でんぶ	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ	にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		
はるさめサラダ	春雨	油		にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
24	ごはん	こめ						634 29.7 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのおからあげ	でんぶ	油	鶏肉		しょうが・にんにく	酒・塩		
ひじきのために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ		
かきたまじる	でんぶ		鶏卵・豆腐	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	塩・しょうゆ・酒			
27	ごはん	こめ						632 24.9 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・しらたき・砂糖	ごま油	豚肉・高野豆腐	にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん		
ツナともやしのサラダ	砂糖	油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ・塩		
28	スパゲッティボリタン	スパゲッティ	油	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・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	639 26.0 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	クロック	◇野菜クロック	油						
ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
29	ごはん	こめ						604 26.0 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのしょうがいため	砂糖・でんぶ	油	豚肉	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん・酒		
みだくさんじる	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ			
30	まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶		637 25.6 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		
ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
ヨーグルト					ヨーグルト				
31	ごはん	こめ						610 27.0 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのかおりやし		ごま	さば一塩		青のり			
ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子			
じゃがいもとうふのみそしる	じゃがいも		豆腐・みそ	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ				

※ 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。
 ※ パーコン、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。