

6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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
3 月	ごはん	こめ							652 26.8 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	あつやきたまご			◇厚焼きたまご					
	わさびあえ			まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・わさび粉		
4 火	だいごんとぶたにくのいためもの	こんにゃく・砂糖	油	豚肉・生揚げ	にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん		595 25.3 2.3
	はちみつパン	◇はちみつパン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	いかメンチカツ		油	◇いかカツ					
5 水	コールスローサラダ	砂糖	油		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう		676 23.1 1.6
	げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	鶏肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
6 木	キーマカレー		油	豚肉・大豆・ひよこ豆	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ワイン・ソース・カレー粉・カレールウ		588 22.3 2.0
	フルーツポンチ	◇カクテルゼリー				みかん(缶)・黄桃(缶)			
	ジャンバラヤ	こめ	油	鶏肉・フランクフルト	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう・パプリカ・チリパウダー		
	ぎゅうにゅう			牛乳					
7 金	ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					642 25.7 1.8
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
10 月	しんじやがいものそぼろに	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・高野豆腐	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	酒・しょうゆ		628 23.5 1.8
	そくせきづけ			◇納豆		大根・キャベツ・きゅうり	塩		
	なっとう								
	ごはん	こめ							
11 火	ぎゅうにゅう			牛乳					640 27.0 1.8
	こまいフライ		油	◇こまいフライ					
	ひじきのいために	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油		ひじき	にんじん	しょうゆ・みりん		
	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	にんじん	もやし・大根			
12 水	ハニートースト	◇食パン・はちみつ	バター・生クリーム						603 26.7 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	とりにくとやさしいトマトに	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・大豆	にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
	ヨーグルト			ヨーグルト					
13 木	ガバオライス	こめ・じゃがいも・砂糖・でんぷん	油・パスタソース	鶏肉・大豆	赤ピーマン・ピーマン	にんにく・しょうが・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ	酒・塩・しょうゆ・オイスターソース・一味唐辛子		608 24.0 2.3
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	やさしいフォー	フォー		ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・長ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
	ミルクパン	◇ミルクパン							
14 金	ぎゅうにゅう			牛乳					646 23.9 2.2
	ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ	トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン		
	こふきいも	じゃがいも							
	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	コンソメ・塩・こしょう		
17 月	ごはん	こめ							607 27.4 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ほうぎょうざ			◇棒ぎょうざ					
	はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油	豚肉	にんじん・ピーマン	たけのこ・きくらげ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・オイスターソース		
18 火	たまごとトマトのちゅうかスープ	でんぷん	油	鶏卵・ベーコン	トマト・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		624 25.5 2.4
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	とりにくとうめふうみからあげ	でんぷん	油	鶏肉			ねり梅・酒		
19 水	おひたし				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		621 25.1 2.2
	たまねぎのみそしる			生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		
	コッペパン	◇コッペパン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
20 木	フランクフルトハニーマスタードソース	はちみつ		フランクフルト			ソテーオニオン	ワイン・しょうゆ・粒マスタード	648 24.3 1.6
	パンネソテー	パンネ	油	チーズ			玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
	マゼドアンスープ	じゃがいも	油	鶏肉	小松菜・にんじん	大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
	ごはん	こめ							
21 金	ぎゅうにゅう			牛乳					609 25.4 1.9
	とうふのカレーに	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・カレー粉		
	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	鶏ささみ水煮	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		
	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
22 月	ぎゅうにゅう			牛乳					609 25.4 1.9
	コロケ	◇野菜コロケ	油						
	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん		
	ごはん	こめ							
23 火	ぎゅうにゅう			牛乳					611 24.6 1.9
	さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ		しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
	きりぼしだいごんのあえもの	砂糖	油		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	しょうゆ・酢		
	あおさじる			豆腐	あおさ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
24 水	ごはん	こめ							647 29.6 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	いわしのなんぼんづけ	砂糖	油	◇いわし澱粉付き		長ねぎ	酢・しょうゆ・一味唐辛子		
	しょうががえ				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	しょうゆ		
25 木	とんじる		油	豚肉・油揚げ・みそ	にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ			609 24.3 2.0
	こめパン	◇こめパン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	クリームシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース	コンソメ・塩・こしょう	
26 水	マカロニサラダ	マカロニ	油		にんじん	とうもろこし・キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		609 24.3 2.0
	レモンゼリー	◇レモンゼリー							
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
27 木	ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉	にら	◇白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン		603 26.9 1.8
	レタスとわかめのスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	塩・こしょう・中華だし		
	くろパン	◇黒パン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
28 金	もうかしモンふうみムニエル			◇もうかしモン風味ムニエル		レモン(果汁)			627 22.2 1.8
	グリーンサラダ		油		小松菜・フロccoli	キャベツ	酢・塩・こしょう		
	まめとポテトのスープ	じゃがいも	油	ウインナー・白いんげん豆・ひよこ豆	にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
	ごはん	こめ							
28 日	ぎゅうにゅう			牛乳					627 22.2 1.8
	ビーフカレー	じゃがいも	油	牛肉	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ワイン・カレールウ・ソース		
	ゆでやさしいマリネ		オリーブ油		フロccoli・赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
	ごはん	こめ							

※ 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・卵抜き用の食品を使用しています。

