



5月 献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	おはし
			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		
2	月	ごはん	米				691 17 2.0	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん		
		しらすあえ	ごま油 砂糖	しらす	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
6	金	オレンジパン	◇オレンジパン				631 15 2.6	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		メンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ				
		ごまドレッシングサラダ	ごま油 ごま	まぐろ水煮	大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ こしょう		
9	月	チンゲンサイのスープ		ウインナー うすら卵	チンゲンサイ しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう	617 14 2.3	
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	カレールー ソース ケチャップ ◇チャツネ		
10	火	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	601 16 2.4	
		はちみつパン	◇はちみつパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ミートグラタン	マカロニ 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ		
11	水	ジュリエンスープ	油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	650 16 1.7	●
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー					
		ごきつねごはん	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん		
		あじフライ	油	◇あじフライ				
12	木	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん にんじん キャベツ	しょうゆ	593 18 2.2	
		まっちゃんきなこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きなこ	まっ茶			
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう		
13	金	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ えのきたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	650 15 2.2	
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		きりほしだいこんいりピビンバ	砂糖 油	豚肉	切り干し大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ		
16	月	たまごいりナムル	ごま油	◇いり卵	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ	639 17 2.5	●
		トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
17	火	とりにくのおからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩	618 17 2.2	
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	にんじん キャベツ こんにゃく	みりん しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	厚揚げ みそ	えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ	かつおだし		
		くらパン	◇コッペパン					
18	水	くらパン	◇コッペパン				610 17 2.4	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのごまみそだれかけ	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	酒 みりん		
		からしあえ			もやし にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ からし		
19	木	わかたけかきたまじる	でん粉	豆腐 なた わかめ 鶏卵	だけのこ 玉ねぎ えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ	655 17 2.1	
		トマトクリームスパゲティ	スパゲティ 油 米粉 バター	フランクフルト 鶏肉 生クリーム スキムミルク セラチン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	塩 こしょう チキンガラスープ		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
20	金	ドーナツ	◇ミルクドーナツ 油				627 16 1.9	
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		マーボーどうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん たら 干しいたけ	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース		
23	月	はるさめサラダ	春雨 油 ごま		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	604 15 1.7	●
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		じゃがいものおぼろに	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ しらすき グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		
24	火	こんぶあえ	ごま	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩	625 14 2.2	
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ		◇オムレツ				
25	水	ベンネバジルソース	ベンネ 油 ◇バジルソース		玉ねぎ にんにく	塩 こしょう	620 13 2.6	●
		ミネストローネ	じゃがいも 油	◇ミックスビーンズ ベーコン	じゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	◇豆腐ハンバーグ		しょうゆ みりん 酢		
26	木	もやしのナムル	砂糖 ごま油		もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ からし	616 21 2.6	
		わかめスープ	油 ごま	ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		ミルクパン	◇ミルクパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
27	金	さげのムニエル	オリーブオイル 小麦粉	◇さげ切り身うす塩	果汁 (レモン)	こしょう	648 14 2.2	
		小松菜サラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
		こめこのポタージュ	油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
		あおなチャーハン	米 ごま油 油	ベーコン ちりめんじゃこ 鶏卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
30	月	ぎゅうにゅう		牛乳			644 16 1.9	●
		ぼうぎょうぎ	油	◇餃子ロール				
		ちゅうかサラダ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし		
		ごはん	米					
31	火	かつおとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 油 砂糖	◇かつおでん粉付き		ケチャップ ソース	623 17 2.6	●
		もやしサラダ	砂糖 油		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
		あぶらあげとだいこんのみそしる		油揚げ みそ	大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	かつおだし		
		ミニコッペパン	◇コッペパン					
	火	ぎゅうにゅう		牛乳			644 16 1.9	●
		なかみなとやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
		だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 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。 ※ 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、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応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」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。