

5月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	たんぱく質 (g)
		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	871	
	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			
かしわもち	◇かしわもち				2.0	2.3		
6 金	オレンジパン	◇オレンジパン				642	835	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	キャベツメンチカツ	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	まぐろ油漬	大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ こしょう			
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	2.5	3.2		
9 月	ごはん	米				617	800	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 ミルクカルシウム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	カレールウ ソース ケチャップ ◇チャツネ			
	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			
10 火	はちみつパン ぎゅうにゅう	◇はちみつパン	牛乳			625	856	
	グラタン		◇グラタン					
	ブロッコリーのサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう			
	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			
アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				2.5	3.3		
11 水	こぎつねごはん	米 油 砂糖	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	650	811	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	あじフライ◆	油	◇あじフライ					
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん キャベツ	しょうゆ			
12 木	コッペパン チョココリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム				642	814	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	オムレツ		◇オムレツ					
	パンネバジルソース	パンネ 油		玉ねぎ にんにく	バジルソース 塩 こしょう			
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	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	2.5	3.1		
13 金	ピピンバ(ごはん)	米				646	832	
	(ぶたにくときりほしだいこんのいために)	砂糖 油	豚肉	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ			
	(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			
	ぎゅうにゅう		牛乳					
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	2.2	2.5		
16 月	ごはん	米				638	826	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	とりにくのしおからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩			
	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	2.4	2.7		
17 火	くろパン	◇黒パン				608	802	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 ウインナー ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ソース 唐辛子 チリパウダー			
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく ソテーオニオン	しょうゆ みりん			
2.2	2.9							
18 水	ごはん	米				609	796	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	さばのみそだれかけ◆	砂糖 ごま	◇さば みそ	しょうが	酒 みりん しょうゆ			
	からしあえ			もやし にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 辛子			
わかたけかきたまじる	でん粉	豆腐 なた わかめ 鶏卵	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ	2.4	2.7		
19 木	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ 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 ケチャップ	669	748	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ油漬 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			
	ドーナツ	◇ドーナツ 油						
2.1	2.3							
20 金	ごはん	米				623	805	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	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 コチュジャン しょうゆ オイスターソース			
	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			
2.3	2.8							
23 月	ごはん	米				604	786	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも でん粉 油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが	しょうゆ みりん			
	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			
1.7	1.9							
24 火	まっちゃんこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きなこ	まっ茶		622	811	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン皮 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			
2.2	3.0							
26 木	ミルクパン	◇ミルクパン				616	813	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	さけのムニエル◆	小麦粉 油	◇さけ	果汁(レモン)				
	コールスローサラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう			
2.6	3.4							
27 金	こめこのコーンポタージュ	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	648	778	
	あおなチャーハン	米 ごま油	ベーコン ちりめんじゃこ チーズ ◇炒り卵	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ぼうぎょうざ	油	◇棒ぎょうざ					
2.2	2.7							
30 月	ごはん	米				604	784	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	とうふハンバーグ	砂糖 でん粉	◇豆腐ハンバーグ		しょうゆ みりん 酢			
	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 辛子			
2.5	2.7							
31 火	わかめスープ	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	601	779	
	ミニコッペパン	◇ミニコッペパン						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	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	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう			
2.5	3.4							
31 火	だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 切干大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	18	17	
	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、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。