



6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				小学校 25歳未満 児童に 対して 給食 提供	中学校 25歳未満 児童に 対して 給食 提供			
			1・2群 【体をつくるもとになる】	3・4群 【体の調子をととのえる】	5・6群 【エネルギーのもとになる】	調味料その他					
1	水	ごはん	2		米		662	854			
		ぎゅうにゅう	牛乳						16	15	
		とりにくのおめふうみあげ	とり肉			でん粉 油			◇梅びしお 酒	2.5	2.8
		きりほしだいにんのため	さつまあげ	きりほしだいにん にんじん しいたけ		油 三温糖			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 たまねぎ えのきたけ こまつな					かつおだし		
2	木	くろパン			◇黒パン		629	821			
		ぎゅうにゅう	牛乳						16	16	
		こめコシチュー	とり肉 白いんげん豆 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし		じゃがいも 油 米粉 パター			チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.2	3.0
		かみかみえだまめサラダ	大豆	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		油			酢 食塩 こしょう		
		ラムネゼリー				◇ラムネゼリー					
3	金	ごはん			米		603	781			
		ぎゅうにゅう	牛乳						15	14	
		とうふのカレー	豆腐 ぶた肉	だいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが ねぎ		油 三温糖 でん粉			酒 しょうゆ カレー粉	1.7	2.1
		はるさめサラダ		にんじん きゅうり もやし とうもろこし		春雨 油			酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
6	月	ごはん			米		654	846			
		ぎゅうにゅう	牛乳						12	12	
		にくだんごのあますあん	◇ミートボール	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン		じゃがいも 油 でん粉 三温糖			しょうゆ トマトケチャップ 酢	1.6	1.8
		ちゅうかサラダ	鶏ささみ水煮	だいこん にんじん キャベツ こまつな		ごま 油 ごま油 三温糖			しょうゆ 酢 食塩		
7	火	かくチーズパン			◇角チーズパン		626	811			
		ぎゅうにゅう	牛乳						17	16	
		しろみさかなのマヨネーズやき	◇ホキ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ			こしょう	2.5	3.1
		やさいのスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし セロリー		じゃがいも			チキンガラスープ 食塩 こしょう		
8	水	フルーツゼリーあえ		◇おうとう缶 ◇パン缶	◇カクテルゼリー ◇みかんゼリー		592	768			
		ごはん			米				18	16	
		ぎゅうにゅう	牛乳						1.6	2.0	
		だいこんとぶたにくのため	ぶた肉 生揚げ	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが		こんにゃく 油 三温糖			しょうゆ		
		おひだし		こまつな もやし にんじん					しょうゆ		
9	木	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	かつお節		ごま 三温糖	しょうゆ 酒	635	829		
		ココアパン			◇ココアパン		17			16	
		ぎゅうにゅう	牛乳			油	2.5			3.2	
		チキンカツ	◇チキンカツ			油 三温糖	酢 食塩 こしょう				
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	押し麦 じゃがいも			チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
10	金	むぎいりやさいスープ	ウインナー			チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう					
		ごはん			米		620	799			
		ぎゅうにゅう	牛乳						18	17	
		ぶたごぼうとたまごのそぼろ	ぶた肉 大豆 ◇炒り卵	ごぼう しょうが		油 三温糖			しょうゆ 酒 みりん	2.4	2.7
からしあえ		こまつな にんじん きゅうり キャベツ			しょうゆ 洋辛子						
13	月	わかめのみそしる	わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		じゃがいも	かつおだし	628	811		
		ごはん			米		14			13	
		ぎゅうにゅう	牛乳				2.0			2.4	
		キーマカレー	ぶた肉 ひよこ豆	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト		油	赤ワイン ウスターソース カレー粉 カレールウ こしょう				
		コーンサラダ		とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり にんじん		油	酢 食塩 こしょう				
14	火	ミニコッパン	牛乳		◇コッパン		630	850			
		なかみなとしおやしそば	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		◇中華麺 油			オイスターソース こしょう 食塩 しょうゆ	18	17
		あげぎょうざ	◇ぎょうざ			油			2.9	3.9	
		わかめサラダ	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		油			しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
15	水	ヨーグルト	◇ヨーグルト				654	832			
		ごはん			米				17	16	
		ぎゅうにゅう	牛乳						1.7	2.0	
		かんこくふうにくじゃが	ぶた肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも こんにゃく 油 三温糖			コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん		
16	木	ゆかりあえ		キャベツ だいこん きゅうり		◇ゆかり粉 しょうゆ					
		なっとう	◇納豆								
		アップルパン			◇アップルパン		655	827			
		ぎゅうにゅう	牛乳						17	16	
		チキンのチーズやき	◇チキンのチーズ焼き						2.8	3.3	
まめサラダ		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん えだまめ		油	酢 食塩 こしょう						
ミネストローネ	大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト		マカロニ じゃがいも オリーブ油	チキンガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう						
17	金	ごはん			米		623	779			
		ぎゅうにゅう	牛乳						16	14	
		いわしのなんばんづけ	◇いわしの開きでん粉付き	ねぎ		油 三温糖			しょうゆ 酢 一味唐辛子	2.0	2.1
		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		
20	月	キャベツのみそしる	油揚げ みそ	にんじん キャベツ こまつな		じゃがいも	かつおだし	644	837		
		ごはん			米		15			14	
		ぎゅうにゅう	牛乳				2.5			2.9	
		さばのしおやし	◇さば一塩				食塩 しょうゆ 酒 かつおだし				
		ひじきのいために	ひじき さつまあげ	キャベツ にんじん		こんにゃく 油 三温糖	みりん しょうゆ				
21	火	かきたまじる	鶏卵 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ いら		でん粉					
		はちみつパン			◇はちみつパン		609	817			
		ぎゅうにゅう	牛乳						17	16	
		フランクフルトチリソース	◇フランクフルト	◇ソテーオニオン トマト		三温糖			ウスターソース チリパウダー	2.6	3.5
22	水	こぶきいも	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー		じゃがいも			コンソメ 食塩 こしょう	672	868
		ごはん			米		17	16			
		ぎゅうにゅう	牛乳				2.1	2.5			
		あつやきたまご	◇厚焼きたまご				しょうゆ みりん				
		ごもくまめ	◇味付乾燥昆布豆 高野豆腐	にんじん		三温糖					
27	月	とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも こんにゃく	かつおだし	610	810		
		ごはん			米		15			14.0	
		ぎゅうにゅう	牛乳				1.5			1.8	
		ポークシュウマイ	◇ポークシュウマイ				しょうゆ 食塩 酒 中華だし				
28	火	やきビーフン	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし ピーマン		ビーフン 油 三温糖	食塩 豆板醤 しょうゆ こしょう	639	752		
		ちゅうかスープ	豆腐	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ			しょうゆ 食塩 酒 中華だし				
		わふうスパゲッティ	とり肉 ベーコン 粉チーズ セラチン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく		スパゲッティ 油 パター	コンソメ しょうゆ 白ワイン				
		ぎゅうにゅう	牛乳								
		コロック	◇やさいコロック			油					
29	水	こまつなサラダ	まぐろ油漬	こまつな キャベツ にんじん		油 ごま	酢 食塩 こしょう	634	817		
		ブルーベリーゼリー				◇ブルーベリーゼリー					
		ごはん			米		15			14	
		ぎゅうにゅう	牛乳				1.7			2.2	
		ハッシュドポーク	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく		じゃがいも 油 小麦粉 パター	赤ワイン トマトケチャップ 中華ソース かつおガラスープ かつおガラスープ コンソメ しょうゆ				
30	木	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ こまつな にんじん		ごま 油	酢 食塩 こしょう しょうゆ	649	778		
		こめパン いちごジャム			◇米パン ◇いちごジャム						
		ぎゅうにゅう	牛乳								
		いかリングフライ	◇いかリングフライ			油					
ラタトゥイユ	ベーコン	なす スズキニ たまねぎ かぼちゃ ピーマン トマト にんにく		オリーブ油	白ワイン 食塩 こしょう	2.3	2.7				
パスタスープ	とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ		マカロニ	チキンガラスープ 食塩 こしょう						

※ 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。  
 ※ 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、魚をどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。