



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 配慮 必要	中学校 25歳未満 児童に 対して 配慮 必要	
			1・2群 【体をつくるものになる】	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
		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
		きりぼしだいのいために	さつまあげ	きりぼしだいのこ 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
		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
		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
		とうふのカレーに	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
		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
		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
		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
		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
		やさいのスープに	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
		ぎゅうにゅう	牛乳						1.6
		だいこんとぶたにくのいために	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			635	829	
		ココアパン			◇ココアパン				17
		ぎゅうにゅう	牛乳						2.5
		チキンカツ	◇チキンカツ		油				
		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	油 三温糖	酢 食塩 こしょう			
10	金	むぎいりやさいスープ	ウインナー	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			
		ごはん			米		620	799	
		ぎゅうにゅう	牛乳						18
		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
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			
		ごはん			米		628	811	
		ぎゅうにゅう	牛乳						14
		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			2.0
		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	ミニコッパパン	牛乳		◇コッパパン				630
		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		
		あげぎょうざ	◇ぎょうざ		油		2.9		
		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			
		ヨーグルト	◇ヨーグルト						
15	水	ごはん			米		654	832	
		ぎゅうにゅう	牛乳						17
		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			1.7
		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			
16	木	なっとう	◇納豆				655	827	
		アップルパン			◇アップルパン				17
		ぎゅうにゅう	牛乳						2.8
		チキンのチーズやき	◇チキンのチーズ焼き						
		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			
17	金	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			
		ごはん			米		623	779	
		ぎゅうにゅう	牛乳						16
		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
		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			
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					
20	月	ごはん			米		644	837	
		ぎゅうにゅう	牛乳						15
		さばのしおやし	◇さば一塩						2.5
		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	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし			
		はちみつパン			◇はちみつパン		609	817	
		ぎゅうにゅう	牛乳						17
		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
		こぶきいも			じゃがいも	食塩 こしょう			
ジュリエンスープ	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー		コンソメ 食塩 こしょう					
22	水	ごはん			米		672	868	
		ぎゅうにゅう	牛乳						17
		あつやきたまご	◇厚焼きたまご						2.1
		ごもくまめ	◇味付乾燥昆布豆 高野豆腐	にんじん	三温糖	しょうゆ みりん			
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			
		ごはん			米		610	810	
		ぎゅうにゅう	牛乳						15
		ポークシュウマイ	◇ポークシュウマイ						1.5
		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			
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					
28	火	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			
		ごはん			米		639	752	
		ぎゅうにゅう	牛乳						19
		コロック	◇やさいコロック		油				2.3
		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			
ブルーベリーゼリー			◇ブルーベリーゼリー						
29	水	ごはん			米		634	817	
		ぎゅうにゅう	牛乳						15
		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 食塩 しょうゆ			1.7
		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			
30	木	こめパン いちごジャム			◇米パン ◇いちごジャム		649	778	
		ぎゅうにゅう	牛乳						20
		いかリングフライ	◇いかリングフライ		油				2.3
		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			
		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。