



7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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					
1 月	ごはん	米							641 26.9 1.8			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ほしがたメンチカツ		油	◇星型メンチカツ								
	おかかあえ			かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ			しょうゆ		
くすきりいりすましじる	くすきり			鶏肉・豆腐・なると		にんじん	えのきたけ・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒				
2 火	まるパン	◇丸パン						603 27.5 2.6				
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ハンバーグオニオンソース	砂糖	油	◇ハンバーグ			玉ねぎ・◇アップルソース		しょうゆ			
	えだまめサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	枝豆・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		酢・塩・こしょう			
ABCトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油		鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう				
3 水	ごはん	米						634 23.7 1.8				
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	いばらき 美味しお 献立	いばらき										
	しせんふうマーボーどうぶつ	砂糖・でんぷん	油		豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら		玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ・オイスターソース・花椒		
パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油				にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし				
4 木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇パルメザン		鶏肉・ウィンナー		チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン		
	ぎゅうにゅう						牛乳					
	オムレツ				◇オムレツ					クチャップ		
	だいこんサラダ		油		まぐろ油漬			小松菜・にんじん	大根	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
5 金	ごはん	米							589 23.9 2.0			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ししゃもフリッター						◇ししゃもフリッター					
	ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油		豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節		にんじん			玉ねぎ・ゴーヤ	塩・しょうゆ・酒	
もずくスープ		ごま		ベーコン		もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
8 月	ごはん	米							611 23.5 2.0			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油		豚肉		にんじん			玉ねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん	
	しおナムル		ごま油				小松菜・にんじん			キャベツ	塩・こしょう	
てづくりふりかけ	砂糖	ごま		かつお節		ちりめんじゃこ		しょうゆ・酒				
9 火	パンキントースト	◇食パン・砂糖	バター				牛乳	かぼちゃ				
	ぎゅうにゅう						牛乳					
	にくだんごやさいのスープに	じゃがいも			◇肉だんご・大豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう			
	ヨーグルト						ヨーグルト					
10 水	ごはん	米							638 26.6 1.9			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのしおやき				さば一塩							
	きんぴら	こんにゃく・砂糖	油		豚肉		にんじん			ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
なまあげのみそしる	じゃがいも			生揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ					
11 木	コッパン	◇コッパン							610 27.1 2.0			
	ぎゅうにゅう						牛乳					
	とうにゅうシチュー	じゃがいも・米粉	油		鶏肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ		コンソメ・塩・こしょう		
	キャベツサラダ		油				にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし		酢・塩・こしょう		
ゆでとうもろこし								とうもろこし				
チョコクリーム		◇チョコクリーム										
12 金	ごはん	米							681 23.4 1.9			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	はるまぎ		油		◇春巻き							
	チンジャオロースー	砂糖・でんぷん	油		豚肉		ピーマン・にんじん			もやし・たけのこ・しょうが	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう	
ちゅうかとうがんスープ	でんぷん	ごま油		ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・長ねぎ・えのきたけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ				
16 火	くろパン	◇黒パン							661 26.2 1.8			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	しろみぎかなのレモンフライ		油		◇白身魚のレモンフライ							
	パンネソテー	パンネ	オリーブ油				チーズ			玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
マセドアンスープ	じゃがいも	油		ウィンナー・大豆		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子				
17 水	ごはん	米						626 24.3 2.0				
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	なつやすみのカレー	じゃがいも	油		豚肉		にんじん・ピーマン・トマト		にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・枝豆	カレールー・ソース		
	わかめサラダ		油		まぐろ油漬		わかめ		小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
18 木	ごはん	米							613 22.0 1.7			
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	タコライスのご	砂糖	油		豚肉・大豆		チーズ			にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし	クチャップ・しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー
	もやしサラダ		油				にんじん・小松菜			もやし	酢・塩・こしょう	
ピーチゼリー	◇ピーチゼリー											

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。