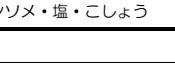
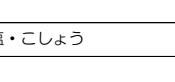
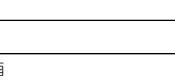
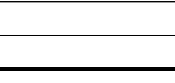
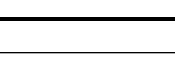
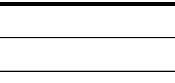
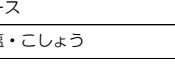
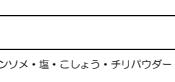




# 7月分 学校給食献立表



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						栄養価	
			(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		
1	月	ごはん	米							
		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		
2	火	くずきりいりすまじる	くずきり		鶏肉・豆腐・なると		にんじん	えのきだけ・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒	
		まるパン	◇丸パン							
		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	
3	水	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	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
4	木	せんふうマーボーピー	砂糖・でんぶん	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・胡麻醤・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	
		だいこんサラダ								
		ジェノベゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇パジルソース	鶏肉・ワインナー	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	
5	金	ぎゅうにゅう				牛乳				
		オムレツ			◇オムレツ					
		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	
		ごはん	米							
8	月	ぎゅうにゅう				牛乳				
		かんこくふうにくじやが	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	
		しおナマル		ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	塩・こしょう	
		てづくりりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじやこ			しょうゆ・酒	
9	火	パンプキントースト	◇食パン・砂糖	バター		牛乳	かぼちゃ			
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごとやさいのスープに	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							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのしおやき			さば一塩					
		きんびら	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	
11	木	なまあげのみぞしる	じゃがいも		生揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ		
		コッペパン	◇コッペパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		どうにゅうシチュー	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	
12	金	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						
		ごはん	米							
16	火	ぎゅうにゅう				牛乳				
		はるまき		油	◇春巻き					
		チンジャオロースー	砂糖・でんぶん	油	豚肉		ビーマン・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	でんぶん	ごま油	ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・長ねぎ・えのきだけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
17	水	くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ					
		ベンネソテー	ベンネ	オリーブ油		チーズ		玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
18	木	マセドアンスープ	じゃがいも	油	ワインナー・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	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		なつやさいのかレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・ビーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・枝豆	カレールウ・ソース	
18	木	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	
		ごはん	米							
		タコライスのぐ	砂糖	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ビーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし	ケチャップ・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	
		ビーチゼリー	◇ビーチゼリー							

\* 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、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

栄養価

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

食塩相当量 (g)