Aブロック（小学校）

7月　献立予定表

ひたちなか市立津田小学校

日	曜	献立名	おもな食品 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
3	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			647
		にくじゃが	じゃがいも　しらたき　油　砂糖	豚肉	にんじん　玉ねぎ　枝豆　しょうが	しょうゆ　みりん	16
		あおなとツナののりずあえ	ごま	のり　まぐろ水煮	小松菜　にんじん　キャベツ　もやし	しょうゆ　酢	2.4
		なっとう		◇納豆			
4	火	ごはん　ぎゅうにゅう	米	牛乳			
		ほしがたメンチカツ　七夕献立	油	◇星型メンチカツ			755
		ごまあえ	ごま　砂糖		にんじん　もやし　キャベツ	しょうゆ	13
		あまのがわじる	そうめん	鶏肉　星型なると	にんじん　長ねぎ　チンゲンサイ	しょうゆ　塩	1.6
		たなばたゼリー	◇七夕お星さま三色ゼリー				
5	水	パンプキントースト	◇食パン　バター　砂糖	牛乳	かぼちゃ		
		ぎゅうにゅう		牛乳			611
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　エリンギ　とうもろこし	チキンガラスープ　塩　こしょう	14
							1.7
6	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			606
		ぎょうざ		◇茨城県産ほうれん草入り焼き餃子			15
		チンジャオロースー	油　砂糖　でんぷん	豚肉	ピーマン　たけのこ　もやし　しょうが	オイスターソース　しょうゆ　酒　こしょう	1.6
		はるさめスープ	春雨　ごま	ベーコン	にんじん　キャベツ　きくらげ　小松菜　長ねぎ　しいたけ	チキンガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	
7	金	くろパン	◇黒パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			606
		きすフライ🐟	油	◇きすフライ			17
		じゃがいもとベーコンのカレーふうみソテー	じゃがいも　油	ベーコン		塩　こしょう　粒マスタード　カレー粉	2.0
		ミネストローネ	マカロニ　オリーブ油	鶏肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　小松菜　セロリ　トマト　にんにく	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
10	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			603
		いわしのしょうがに🐟		◇いわしの生姜煮			18
		そくせきづけ			キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　塩	2.2
		かみなりじる	ごま油	豚肉　豆腐　わかめ　鶏卵　みそ	玉ねぎ　にんじん　なす　しいたけ		
11	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			705
		なつやさいのカレー	油	豚肉　乳	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　なす　枝豆　ピーマン　トマト	カレールウ　ソース　◇チャツネ	13
		フルーツカクテル	◇湘南ゴールドゼリー　◇あきないだんご		黄桃　パイナップル		1.7
12	水	しょくパン　チョコクリーム	◇食パン　◇チョコクリーム				
		ぎゅうにゅう		牛乳			648
		しいらのレモンフライ🐟	油	◇しいらのレモンフライ			15
		えだまめサラダ	油　砂糖　ノンエッグマヨネーズ		枝豆　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん　切干大根	酢　塩　こしょう	2.4
		オニオンスープ	じゃがいも　油	フランクフルト	玉ねぎ　にんじん　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	
13	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			593
		ポークシューマイ		◇ポークシューマイ			16
		ゴーヤーチャンプルー	ふ　油　砂糖　ごま油	豆腐　鶏卵　かつお節	玉ねぎ　にんじん　ゴーヤ	塩　しょうゆ　酒	2.0
		もずくスープ		鶏肉　もずく	長ねぎ　キャベツ　にんじん　えのきたけ	チキンガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	
14	金	ミルクパン	◇ミルクパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			610
		ひよこまめとごまのフライ	油	◇ひよこ豆のフライ（フムス風味）			16
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	2.3
		レンティルスープ（レンズまめのスープ）	じゃがいも　麦　油	鶏肉　レンズ豆	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　トマト　枝豆	チキンガラスープ　ワイン　コンソメ　塩　こしょう　カレー粉	
18	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう　いばらき美味しお献立		牛乳			665
		とうふのちゅうかに	油　砂糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	しょうが　玉ねぎ　大根　にんじん　チンゲンサイ	酒　しょうゆ　オイスターソース	16
		とりにくとやさいのねぎしおダレあえ	ごま油　砂糖	鶏ささみ油漬	キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし　にんにく　長ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう	1.7
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
19	水	なかみなとやきそば	◇中華めん　油	豚肉　さつま揚げ　青のり	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ　ピーマン	◇豚骨白湯　ソース　こしょう	
		ぎゅうにゅう		牛乳			603
		ちゅうかスープ	ごま　ごま油	とうふ　わかめ	にんじん　長ねぎ　チンゲンサイ　しいたけ	チキンガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	18
							2.7

※　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，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。

※　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，魚をどんどん食べて，ひたちなか市を盛り上げましょう。