



7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 エネルギー たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	
			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			
3	月	ごはん	米				593	793	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ポークシュウマイ		◇ポークシュウマイ			16	15	
		ゴーヤチャンプルー	☆ 油 砂糖 ごま油	とうふ 鶏卵 かつお節		たまねぎ にんじん ゴーヤ	塩 しょうゆ 酒		
		もずくスープ		鶏肉 もずく		ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.4
4	火	しょくパン チョコクリーム	◇食パン ◇チョコクリーム				649	841	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		シイラのレモンフライ	油	◇シイラのレモンフライ		15	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			
		オニオンスープ	じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	2.4	3.1	
5	水	ごはん	米				696	893	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		なつやさいのカレー	油	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 枝豆 ビーマン トマト	カレーウ ソース ◇チャツネ	13	12	
		フルーツカクテル	◇湘南ゴールドダイゼリー ◇春夏冬だんご		黄桃缶 パイン缶		1.4	1.7	
6	木	なかみなとやきそば	中華麺 油	豚肉 あおさ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	ソース やきそばソース オイスターソース こしょう	645	749	
		ピタパン	◇ピタパン						
		ぎゅうにゅう		牛乳			19	18	
		フロッキーのサラダ	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	フロッキー キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	酢 塩 こしょう			
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.3	2.6	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			720	881	
		ほしがたメンチカツ	油	◇星型メンチカツ					
		ごまあえ	ごま 砂糖			もやし にんじん キャベツ	しょうゆ	13	12
		あまのがわじる		鶏肉 なんと そうめん		にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 塩		
		たなばたゼリー	◇七夕ゼリー					1.6	1.6
10	月	ごはん	米				642	824	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		なっとう		納豆			16	15	
		にくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉		にんじん たまねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん		
		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	2.8
11	火	はちみつパン	◇はちみつパン				644	848	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハンバーグトマトソース		◇ハンバーグ	トマト たまねぎ	クチャップ	17	16	
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜 にんじん キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
		パンブキンポータージュ	油 米粉	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.1	
12	水	ごはん	米				653	835	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でん粉	とうふ 豚肉		しょうが だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース 酒	17	15
		とりにくとやさいのねぎしおだれあえ	ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬		キャベツ きゅうり もやし にんじん にんにく ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし		1.7	2.1
13	木	くろパン	◇黒パン				628	811	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		えだまめフリッター		◇枝豆フリッター		16	15		
		じゃがいもとベーコンのカレーふうみりソテー	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			
		ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ セロリ トマト にんにく	クチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.3	2.8	
14	金	ごはん	米				601	767	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		いわしのしょうがに		◇いわしの生姜煮			18	16	
		そくせきづけ				きゅうり キャベツ にんじん	塩 しょうゆ		
		かみなりじる	ごま油	豚肉 とうふ わかめ 鶏卵 みそ		たまねぎ にんじん なす ししいだけ		2.2	2.5
18	火	ミルクパン	◇ミルクパン				611	842	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ひよこまめとごまのフライ	油	◇ひよこ豆とごまのフライ		16	15		
		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			
		レンティルスープ	じゃがいも 麦 油	鶏肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト 枝豆 レンズ豆	チキンガラスープ コンソメ カレー粉 ワイン 塩 こしょう	2.3	3.0	
19	水	ごはん	米				602	773	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ホイコーロー	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ		しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ ビーマン	チキンガラスープ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース	15	14
		はるさめスープ	春雨 ごま	ベーコン		にんじん もやし きくらげ 小松菜 ねぎ ししいだけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		アイスクリーム	◇アイスクリーム					1.6	2.0

※ 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(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。