



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	中学校
		1・2群 【体をつくるものになる】	3・4群 【エネルギーのもとになる】	5・6群 【体の調子をととのえる】	調味料その他		
1 金	ごはん		米			624	809
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	とうふのちゅうかに	豆腐 豚肉	三温糖 ごま油 油 でん粉	長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲン菜 しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	16.0	15.0
	はるさめサラダ	鶏ささみ水煮	春雨 油 三温糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 辛子		
						1.9	2.3
4 月	ごはん		米			675	863
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	にくじゃが	豚肉 高野豆腐	じゃがいも 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	15.0	14.0
	パンパンジー	鶏ささみ水煮	ごま 油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう		
	れいとうみかん			みかん		1.6	1.8
5 火	コッパン ブルーベリージャム		◇コッパン ◇ブルーベリージャム			625	814
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	シイラのレモンフライ	◇シイラのレモンフライ	油			16.0	16.0
	えだまめサラダ		油	枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう		
	むぎいりミネストローネ	ウィンナー	麦 じゃがいも 油	玉ねぎ 小松菜 にんじん セロリ トマト	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	2.3	3.0
6 水	ごはん		米			589	768
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	あつやきたまご	◇あつやきたまご				16.0	15.0
	きりぼしだいこんのやきそばふう	豚肉 さつまあげ	油	切干大根 キャベツ にんじん ピーマン	ソース オイスターソース 塩 こしょう		
	わかめスープ	ベーコン わかめ	ごま	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.2
7 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	牛乳	◇はちみつパン			641	857
	ほしがたハンバーグ	◇星形ハンバーグ					
	シャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう	16.0	16.0
	たなばたスープ	鶏肉		にんじん 小松菜 キャベツ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	おほしさまゼリー	いばらき 美味しお 献立	◇お星さまゼリー			2.2	2.8
8 金	ごはん		米			646	841
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さばのカレーあげ	◇さばのカレー揚げ	油			13	12
	さんしょくあまずづけ		三温糖 ごま油	きゅうり 大根 にんじん	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子		
じゃがいものみそしる	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ		1.6	1.8	
11 月	ごはん		米			611	812
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	いわしのかばやき	◇いわしの開きでん粉付き	油 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	17	15
	からしあえ			小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 辛子		
	かみなりじる	豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 みそ	油	玉ねぎ にんじん なす しいたけ		2.1	2.6
12 火	ミルクパン		◇ミルクパン			640	833
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	とりにくとだいのトマトに	鶏肉 ウィンナー 大豆	じゃがいも 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく	ケチャップ カレー粉 ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう	20	19
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬	オリーブ油	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
ゆでとうもろこし			とうもろこし		2.4	2.9	
13 水	ごはん		米			639	812
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	えびシュウマイ	◇えびシュウマイ				15	14
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	麩 油 ごま油 三温糖	玉ねぎ にんじん ゴーヤ	塩 しょうゆ 酒		
もずくスープ	ベーコン もずく	もち	長ねぎ キャベツ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.3	2.6	
14 木	スパゲッティナポリタン	鶏肉 ベーコン ゼラチン	スパゲッティ 油	玉ねぎ ピーマン にんじん エリンギ トマト	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	628	736
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	メンチカツ	◇メンチカツ	油			19	19
	かんていりヘルシーサラダ	まぐろ水煮 寒天	油	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ピーチゼリー		◇ピーチゼリー			2.3	2.7
15 金	ごはん		米			623	805
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	なつやすいかレー	豚肉	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん なす 枝豆 トマト ピーマン にんにく しょうが	カレールウ ソース ◇チャツネ	14	13
	かいそうサラダ	海藻	油 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
						2.0	2.4
19 火	レーズンパン		◇レーズンパン			660	858
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	かぼちゃのこめこシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	じゃがいも 油 米粉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16	15
	こまつなサラダ	まぐろ油漬	ごま 油	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
	メロンシャーベット		◇メロンシャーベット			2.3	3.0

※ 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。

※ 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。

※ *選挙管理委員会からのお知らせ* 7月10日は第26回参議院議員通常選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！