






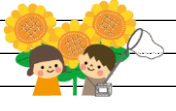






7月献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 (kcal)	中学校 (kcal)	お返し
		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			
1 月	ごはん	米				605	788	
	牛乳		牛乳					
	あじフリッター 	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	あじ おきあみ あおさ			24.6	31.2	●
	チンジャオロースー	油 でん粉	ぶたにく	たけのこ ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく	醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ	1.9	2.4	
2 火	ちゅうかスープ	春雨 ごま油	ベーコン とうふ	にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	661	809	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	とうふのカレーに	油 三温糖 でん粉	とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな	酒 醤油 カレー粉	26.9	31.7	
3 水	ピリからチキンサラダ	ねりごま 三温糖 油	サラダチキン わかめ 	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく しょうが	醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ	1.9	2.3	
	れいとうみかん			みかん		616	787	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
4 木	ぎょうざ 	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 油 もち米粉	とりにく ぶたにく 大豆	キャベツ たまねぎ なら 	食塩 酒 オイスターソース 醤油	18.9	23.1	●
	かんぴょうのごまあえ	すりごま 三温糖		かんぴょう こまつな にんじん きゃべつ	醤油	2.1	2.6	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油あげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	かつおだし	673	895	
	こがたミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	27.8	34.9	
5 金	牛乳		牛乳					
	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 パター	とりにく ベーコン チーズ のり ゼラチン	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな	コンソメ 白ワイン 醤油 食塩 コショウ	2.3	3.1	
	えだまめサラダ	油	まぐろ	きゃべつ にんじん えだまめ きゅうり	酢 食塩 コショウ	703	858	
	ごはん 牛乳	米	牛乳					
6 土	ほしがたコロッケ 	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 三温糖 油 でんぷん マーガリン	ぶたにく 	たまねぎ	醤油 食塩 コショウ ウスターソース 中濃ソース	20.8	24.5	●
	キラキラサラダ	油	チーズ	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁	食塩 コショウ 酢	2.1	2.5	
	たなばたのすましじる	そうめん ぶ	なると とうふ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ	かつおだし 食塩 醤油 酒	632	781	
	たなばたゼリー	砂糖 粉あめ		ナタデココ レモン果汁		28.0	33.1	●
7 日	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのおまからいため	はちみつ 三温糖 油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ にんにく	酒 食塩 醤油 コショウ	2.4	2.9	
	そくせきづけ			きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	醤油	605	810	
8 月	かみなりじる	油	とうふ 鶏卵 わかめ みそ	にんじん ねぎ なす しいたけ	かつおだし	24.5	31.0	
	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	2.7	3.5	
	牛乳		牛乳			661	819	
	しろみざかなのレモンフライ 	パン粉 油	たら	レモン パセリ	食塩 コショウ マスタード 唐辛子	24.5	29.1	●
9 火	こまつなサラダ	油 いりごま		こまつな きゃべつ にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ	1.9	2.2	
	やさいスープ	油	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう エリンギ	食塩 醤油 コショウ ガラスープ	693	885	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
10 水	あつやきたまご	砂糖 でん粉 油	鶏卵		醤油 食塩 酢	31.1	38.1	
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ しらたき	コチュジャン 豆板醤 みりん 醤油	2.6	3.5	
	おひたし		かつおぶし	きゃべつ にんじん きゅうり チンゲンサイ	醤油	611	745	
	セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン いりごま	スキムミルク		食塩	24.0	27.4	●
11 木	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく ベーコン 大豆 	にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ	ガラスープ クETCHAP トマトフォンデュ マリナラソース 中濃ソース 醤油 コショウ	2.0	2.3	
	もやしサラダ	油 三温糖		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	601	780	
	とうもろこし			とうもろこし		29.5	36.5	
12 金	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	とびうおのたつたあげ 	でんぷん 油 砂糖	とびうお	しょうが	醤油 みりん 	2.0	2.3	
	ゴーヤチャンプルー	ぶ 油 三温糖 ごま油	ぶたにく 鶏卵 かつおぶし とうふ	ゴーヤ にんじん たまねぎ	食塩 醤油 酒	601	780	
13 土	もずくスープ	ごま油 いりごま	ベーコン	もずく きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ	ガラスープ 食塩 コショウ 酒 醤油	2.6	3.5	
	パンブキンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	かぼちゃ	食塩	621	826	
	牛乳		牛乳					
	さけのこうそうやき 	パン粉 油 砂糖	鮭 チーズ	赤ビーマン にんじん パセリ トマト	食塩 醤油 チキンエキス	2.6	3.5	
14 日	ペンネソテー	ペンネ 油	チーズ	たまねぎ にんにく	食塩 コショウ	644	778	
	むぎいりミネストローネ	押し麦	とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ エリンギ こまつな トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	25.5	31.1	●
	たこめし 	米 三温糖	たこ 油あげ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	醤油 みりん 食塩	3.3	4.0	
	牛乳		牛乳					
15 月	てりやきハンバーグ 	油 三温糖 砂糖 でん粉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	食塩 醤油 みりん	784	946	
	ポパイサラダ 	いりごま ごま油 三温糖	まぐろ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ 醤油	23.4	27.7	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
16 火	なつやさいカレー	じゃがいも 油	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん セロリ トマト にんにく	カレールー 中濃ソース ガラスープ	2.3	2.6	
	かんていりヘルシーサラダ	油 三温糖	サラダチキン かんてん	きゃべつ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 コショウ	621	826	
	セレクトアイス (メロン、みかん)	水あめ 砂糖	スキムミルク (メロンのみ)			28.0	34.8	
	牛乳		牛乳					
17 水	くらパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	3.1	4.0	
	牛乳		牛乳					
	こめこチキン 	三温糖 米粉 油	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒	621	826	
	かいそうサラダ	油 三温糖 いりごま	かいそう	きゃべつ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	28.0	34.8	
18 木	ワンタンスープ	ごま油 小麦粉 でんぷん 油	ぶたにく 卵白 みそ	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ たまねぎ しょうが	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	3.1	4.0	

※ 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。

※ 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。