



7月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター
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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	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			
2月	ごはん	米				641	811	
	牛乳		牛乳					
	コーンしゅうまい	豚脂 小麦粉 さとう 水あめ	魚肉すり身 だいず	とうもろこし たまねぎ	みりん 食塩	23.5	28.3	●
	チンジャオロースー	油 小麦粉	ふたにく	たけのこ ピーマン しょうが にんにく	醤油 酒 オイスターソース 食塩 こしょう			
	わかめスープ	ごま ごま油	わかめ とうふ ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	チキンからスープ 食塩 醤油 こしょう 酒	2.4	2.8	
3火	こがたミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	709	939	
	牛乳		牛乳					
	スパゲティアラビータ	スパゲティ 油	ふたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ スキニーニ ピーマン エリンギ にんにく トマト	ケチャップ トマトフォンデュ ウスターソース 食塩 こしょう オレガノ 一味唐辛子	30.9	38.6	
	ツナサラダ	油	まぐろ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 食塩 こしょう			
						2.9	3.9	
4水	ごはん	米				632	795	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげレモンソース	小麦粉 油 三温糖	とりにく	レモン果汁	酒 醤油 みりん	26.9	31.9	●
	からしあえ			もやし こまつな にんじん	醤油 洋辛子			
	かみなりじる	油	わかめ とうふ 鶏卵 みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ	かつおだし	2.4	3.0	
5木	コッペパン いちごジャム	小麦粉 さとう マーガリン いちごジャム	スキムミルク		食塩	601	787	
	牛乳		牛乳					
	さけのこうそうやき	パン粉 油	さけ		香草ミックス	30.4	37.8	
	えだまめサラダ	油 三温糖	とりにく えだまめ	にんじん キャベツ きゅうり	酢 食塩 こしょう			
	マセドアンスープ	じゃがいも オリーブオイル	ハム	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	チキンガラスープ 白ワイン 食塩 コショウ 一味唐辛子	3.1	4.0	
6金	ごはん 牛乳	米	牛乳			695	848	
	ほしがたクロック	じゃがいも 小麦粉 油 水あめ 小麦粉 砂糖	とりにく ふたにく	たまねぎ	食塩 こしょう 中濃ソース			
	きらきらサラダ	油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁	食塩 こしょう 酢	19.9	23.4	●
	たなばたのすましじる	そうめん ふ	なると	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	かつおだし 食塩 醤油 酒			
	おほしさまゼリー	水あめ さとう	かんてん とうにゅう	なつみかん果汁 メロン果汁		2.2	2.5	
9月	ごはん	米				634	794	
	牛乳		牛乳					
	マーボーなす	油 三温糖 小麦粉	ふたにく だいず	なす たまねぎ にら たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 醤油 酒 オイスターソース 食塩 こしょう	22.4	26.8	
	ぎょうざスープ	油 ごま油 小麦粉 ミックス粉 砂糖	ふたにく とりにく だいず	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな きくらげ	みりん チキンからスープ 酒 醤油 食塩 こしょう			
	れいとうみかん		みかん			2.1	2.5	
10火	たこめし	米 三温糖 油	たこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しょうが	醤油 みりん 食塩	622	707	
	牛乳		牛乳					
	とうふつくねのあんかけ	三温糖 小麦粉 油 小麦粉	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん しょうが	みりん 醤油 食塩	21.0	23.9	●
	ごまあえ	ごま 三温糖		こまつな にんじん キャベツ もやし	醤油			
						2.9	3.4	
11水	ごはん	米				664	822	
	牛乳		牛乳					
	にくじゃが	じゃがいも 三温糖 油	ふたにく	にんじん たまねぎ しらす ぶり ほうれん草 ほししいたけ しょうが	酒 みりん 醤油	24.4	29.0	●
	あつやきたまご	砂糖 小麦粉 油	鶏卵		酢 醤油 食塩			
	いそかあえ		のり	キャベツ きゅうり にんじん	食塩 醤油	1.9	2.3	
12木	くろパン	小麦粉 さとう マーガリン 黒さとう	スキムミルク		食塩	690	894	
	牛乳		牛乳					
	チリピーズ	じゃがいも 油	ふたにく ベーコン キドニーピーズ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト セロリー にんにく パセリ	ホワイト ガラスープ ケチャップ トマトフォンデュ 食塩 こしょう チリパウダー	26.8	32.8	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 こしょう			
	とうもろこし			とうもろこし		2.8	3.7	
13金	ごはん	米				620	812	
	牛乳		牛乳					
	あじフリッター	小麦粉 小麦粉 さとう 油	あじ おきあみ あおさ 米粉		醤油 食塩 ベーキングパウダー	23.7	30.2	●
	ゴーヤチャンプルー	油 三温糖 ごま油	ふたにく とうふ 鶏卵 かつお節	ゴーヤ にんじん たまねぎ	食塩 醤油 酒			
	もずくスープ	ごま	もずく かまぼこ	にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ	チキンガラスープ 食塩 酒 醤油 こしょう	2.2	2.7	
17火	ごはん	米				637	801	
	牛乳		牛乳					
	いわしのかばやき	小麦粉 小麦粉 油 三温糖	いわし	しょうが	醤油 みりん 酒	25.8	32.0	●
	いらともやしのあえもの	ごま油		いら もやし にんじん	醤油 こしょう			
	とうがんスープ		とりにく	とうがん にんじん たまねぎ しめじ こまつな	チキンからスープ 醤油 食塩 こしょう	2.0	2.3	
18水	ごはん	米				717	890	
	牛乳		牛乳					
	なつやさいのカレー	じゃがいも 油	ふたにく うすら卵	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ えだまめ トマト にんにく ブルーン セロリー	カレールー 中濃ソース チキンからスープ	25.4	30.2	
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん			
						2.2	2.5	
19木	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	774	972	
	牛乳		牛乳					
	チーズインハンバーグデミグラスソース	パン粉 さとう 豚脂 小麦粉 油	とりにく だいず チーズソース (鶏卵・小麦粉)	たまねぎ にんにく	ホワイト 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	24.1	30.2	
	こぶきいも	じゃがいも パター		パセリ	食塩 こしょう			
	ミネストローネ	マカロニ 油	ウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな トマト	チキンからスープ コンソメ 食塩 こしょう	3.0	4.0	
セレクトアイス(メロン、みかん)	水あめ さとう	スキムミルク (メロンのみ)						

※ 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。