



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 おはし
			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	水	ごはん	米				675
		牛乳		牛乳			
		しぜんふうマーボー豆腐 パンパンジーサラダ	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨 練りごま 三温糖 ごま油	とうふ ぶたにく 豆みそ サラダチキン	にんじん しいたけ ねぎ くら たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	豆板醤 オイスターソース チンメンジャン コチュジャン 醤油 酒 醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう	28.1
2	木	かくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	625
		牛乳		牛乳			
		さけのムニエル グリーンレタスサラダ ひじきいりたまごスープ	小麦粉 油 油 でん粉	さけ サラダチキン ベーコン 鶏卵 ひじき	レモン果汁 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 チンゲンサイ にんじん えのきたけ	食塩 こしょう 醤油 みりん ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	31.5 3.2
3	金	ごはん	米				736
		牛乳		牛乳			
		ビーフストロガノフ オリヴィエ	バター 米粉 じゃがいも マヨネーズ 油	きゅうりにく 牛乳 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム トマトジュース パセリ にんじん きゅうり とうもろこし	ホワイト トマトビュレ コンソメ 食塩 こしょう パプリカ 酢 食塩 こしょう	25
6	月	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	617
		牛乳		牛乳			
		チーズオムレツ ラタトゥイユ むぎいりやさいスープ	でん粉 砂糖 油 油 麦	鶏卵 チーズ ベーコン ウインナー	食塩 酢 食塩 こしょう キャベツ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	食塩 酢 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 コンソメ 食塩 こしょう	23.2 3.1
7	火	ごはん	米				679
		牛乳		牛乳			
		ほしがたコロッケ キラキラサラダ たなばたすましじる	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 油 油 豆腐めん ぶ	とりにく ぶたにく 油 とうふ なたと	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモン果汁 にんじん ねぎ しいたけ こまつな	食塩 中濃ソース ウスターソース 酢 食塩 こしょう かつおだし 食塩 醤油 酒	21.7 2.3
8	水	ごはん	米				608
		牛乳		牛乳			
		きりほしだいこんいりピピンパ ナムル ちゅうかスープ だごめし	三温糖 ごま油 ごま油 ごま 米 三温糖	ぶたにく ベーコン わかめ だご 油あげ	きりほしだいこん にんにく もやし こまつな きゅうり にんじん だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	チンメンジャン 醤油 酒 みりん 豆板醤 醤油 ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 みりん 食塩	24.0 2.3 599
9	木	ごはん	米				649
		牛乳		牛乳			
		とうふハンバーグ からしあえ	米粉 でん粉 砂糖 油 三温糖	とうふ とりにく ぶたにく たら	たまねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ にんじん	食塩 チキンエキス 醤油 みりん 醤油 洋辛子	23 3.3
10	金	ごはん	米				649
		牛乳		牛乳			
		しろみざかなのフリッター ゴーヤチャンプルー タンタンスープ	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油 油 三温糖 春雨 ごま油 ラー油	たら おきあみ あおさ とうふ 鶏卵 かつお節 ぶたにく みそ	たまねぎ ゴーヤ にんじん にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ こんにゃく	食塩 ベーキングパウダー 醤油 酒 食塩 ガラスープ 醤油	24.2 1.7
13	月	ごはん	米				615
		牛乳		牛乳			
		えびしゅうまい チンジャオロース ちんげんさいのスープ ミルクパン	でん粉 砂糖 小麦粉 油 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 マーガリン	えび たら 豚脂 だいず ぶたにく とりにく とうふ スキムミルク	たまねぎ しょうが しょうが だけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく チンゲンサイ にんじん しめじ えのきたけ	チキンブイヨン 食塩 酒 オイスターソース 醤油 食塩 こしょう ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 酒 食塩	26.3 2.2 671
14	火	ごはん	米				642
		牛乳		牛乳			
		チリピーズ もやしサラダ とうもろこし	じゃがいも 白いんげん豆 油 油 三温糖	ぶたにく ウインナー サラダチキン	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ こんにゃく トマト パセリ もやし こまつな にんじん とうもろこし	ブロッコリー トマトコンソメ ガラスープ 醤油 食塩 こしょう チリソース 酢 パセリ 酢 醤油 食塩	29.2 2.9
15	水	ごはん	米				642
		牛乳		牛乳			
		いわしのかばやき いそかあえ とうがんとみそじる	小麦粉 でん粉 油 三温糖	いわし のり 油揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうがんにんじん えのきたけ ねぎ	醤油 みりん 酒 醤油 食塩 かつおだし	25 2.2
16	木	ごはん	米				672
		牛乳		牛乳			
		なつゆさいカレー かんでんいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油 油 三温糖	ぶたにく スキムミルク かんでん まぐろ	にんじん 赤唐辛子 ねぎ 油揚げ トマト しょうが こんにゃく キャベツ こまつな きゅうり にんじん	ガラスープ カレールウ 中濃ソース 酢 醤油 食塩 こしょう	23 2.4
17	金	ごはん	米				564
		牛乳		牛乳			
		こがたはちみつパン なかにまとしおやきそば だいこんサラダ	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ 中華種(鶏卵含む) 油 ごま油 油	スキムミルク 牛乳 ぶたにく サラダチキン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ だいこん こまつな にんじん きゅうり	食塩 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 醤油 酢 食塩 こしょう	26.3 2.2
20	月	ごはん	米				621
		牛乳		牛乳			
		おやくこ こまつなとツナのでづくりふりかけ	じゃがいも 油 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	とりにく 鶏卵 まぐろ かつお節	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな	醤油 みりん 酒 醤油	24 1.7
21	火	ごはん	米				595
		牛乳		牛乳			
		きなこあげパン ワンタンスープ れいとうみかん	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油 ワンタン ごま油	スキムミルク きな粉 牛乳 ぶたにく	にんじん もやし ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ みかん	食塩 ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	22 2.1
22	水	ごはん	米				620
		牛乳		牛乳			
		ブルコギ わかめスープ	ごま油 三温糖 ごま	ぶたにく わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ くら えのきたけ にんにく だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	豆板醤 コチュジャン みりん 醤油 ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	24 2.7
27	月	ごはん	米				700
		牛乳		牛乳			
		とうふのちゅうかに はるまき	油 三温糖 ごま油 でん粉 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	とうふ ぶたにく 豚脂	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きのこ キャベツ たまねぎ にんじん だしのり くら こんにゃく しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 オイスターソース 食塩 こしょう 醤油 食塩 チキンエキス こしょう	25 2.0
28	火	ごはん	米				600
		牛乳		牛乳			
		スパゲッティポロネーゼ いちごチーズおしるべ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 油	ぶたにく ベーコン 粉チーズ ゼラチン 卵白粉 チーズ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ	ホワイト ソース トマトソース マリナーソース 中濃ソース 食塩 こしょう	25 1.8
29	水	ごはん	米				610
		牛乳		牛乳			
		さんまのおかか とんじる	砂糖 じゃがいも 油	さんま かつお節 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	醤油 酒 みりん かつおだし	26.0 1.6
30	木	ごはん	米				557
		牛乳		牛乳			
		コッペパン しろみざかなのレモンフライ にくだんごのスープ	小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 でん粉 油 春雨	スキムミルク 牛乳 たら ミートボール	食塩 レモン パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	食塩 食塩 こしょう マスタード 唐辛子 ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	22 2.5
31	金	ごはん	米				688
		牛乳		牛乳			
		チキンカレー フルーツポンチ	じゃがいも 油 砂糖 寒天	とりにく スキムミルク 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース みかん パイン 桃 りんご にんにく ぶどう果汁 もも果汁	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ	21.0 1.9

※ 7月20日以降は梅雨が明け、気温が高くなることも予想されますので、食中毒防止の観点から、和え物やサラダは提供しません。
 具材の量を増やすなど適切な栄養摂取ができるよう配慮した献立となっておりますが、野菜が少なくなるので、ご家庭で野菜料理を1品追加することをおすすめします。
 ※ 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。