

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				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	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	木	コッパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	631	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		フランクフルトチリソース	砂糖 油	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース チリパウダー コンソメ		
		ミックスポテト	じゃがいも バター	チーズ	にんじん とうもろこし グリンピース	こしょう		
		とりにくとやさいのスープ		鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
2	金	ごはん	米				363	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		さば		塩		
		しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ		
		かみなりじる	油	豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん なす しいたけ	かつおだし		
5	月	ごはん	米				653	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふととうがんのカレーに	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉	とうがん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 長ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉		
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油	まぐろ水煮	こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
		れいとうみかん			みかん			
6	火	なすのミートスパゲッティ	スパゲッティ 油	豚肉 大豆 チーズ ゼラチン	なす 玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	648	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		やさいコロッケ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 油		にんじん 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし	塩		
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			655	●
		いわしのかばやき	油 砂糖 でんぷん	いわし		しょうゆ 酒 みりん		
		きゅうりのちゅうかけ	ごま油 砂糖		きゅうり しょうが	塩 しょうゆ 酢		
		たなばたすましじる	そうめん 水	鶏肉 豆腐 なた	にんじん 長ねぎ 小松菜 しいたけ	しょうゆ 塩 かつおだし		
		たなばたゼリー	水あめ 砂糖	豆乳 寒天	果汁 (なつみかん・メロン)			
8	木	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖 カラメル	脱脂粉乳		塩	599	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグラタトゥイユぞえ	豚脂 砂糖 オリーブ油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ なす ピーマン トマト	塩 ワイン こしょう		
		とうがんのスープ	油	鶏肉	とうがん 玉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ		
9	金	ごはん	米				636	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	みりん しょうゆ		
		からしあえ			小松菜 きゅうり もやし にんじん	しょうゆ からし		
12	月	ごはん	米				621	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃものからあげ	油 でんぷん	ししゃも		しょうゆ		
		ゴーヤチャンプルー	水 油 砂糖 ごま油	豚肉 鶏卵 かつお節	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩		
		もずくスープ	ごま	油揚げ 豆腐 もずく	長ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ		
13	火	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 ゼラチン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ	639	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		ゆでとうもろこし			とうもろこし			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
14	水	ごはん	米				656	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なつやすみのカレー	油	豚肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく しょうが トマト りんご	カレールウ ソース		
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	サラダチキン 寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
15	木	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	618	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ		塩		
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブ油	ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん トマト セロリ パセリ にんにく	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ		
16	金	ごはん	米				652	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		しょうゆ 塩 酢		
		はるさめサラダ	春雨 油		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう		
		もやしたっぷりごまみそじる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん えのきだけ 長ねぎ	かつおだし		
19	月	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩	681	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かぼちゃのこめこシチュー	油 米粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん エリンギ 枝豆	塩 こしょう チキンガラスープ		
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 きゅうり	酢 塩 こしょう		
		セレクトデザート(アイスクリーム)	水あめ 砂糖	乳 卵黄				
		セレクトデザート(フロースヨーグルト)	砂糖	乳				

※ 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。