



# 7月 献立予定表



ひたちなか市立  
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		おはし	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC					
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					食塩相当量 (g)
1	火	はちみつパン	◇はちみつパン							636	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.6	
		ハンバーグトマトソース			◇ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン	ケチャップ				
		こぶきいも	じゃがいも				パセリ		こしょう				2.4
		こめこととうにゅうの コーンポタージュ	米粉	油	ベーコン・豆乳		にんじん	クリームコーン とうもろこし・玉ねぎ	コンソメ・こしょう・塩				
2	水	ごはん	米							606	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						23.5	
		ししゃものからあげ		油		◇ししゃもから揚げ							
		ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油	豆腐・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	塩・しょうゆ・酒				2.0
		もずくスープ			ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
3	木	ミルクパン	◇ミルクパン							606	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.9	
		ほしがたコロッケ	◇星型コロッケ	油									
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・塩・こしょう				2.6
		ほしのたまごスープ	◇星型米粉マカロニ		鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう				
4	金	ごはん	米							634	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.1	
		ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ								
		チンジャオロースー	砂糖・でんぷん	油	豚肉		ピーマン・赤ピーマン・にんじん	たけのこ・長ねぎ・しょうが	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう				2.1
		ちゅうかとうがんスープ	でんぷん	ごま油	ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・キャベツ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ				
		れいとうパン						冷凍パインアップル					
7	月	ごはん	米							606	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.1	
		さばのしおやき			さば一塩								
		ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒				1.8
		とうふとこまつなのみそしる			豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	大根・長ねぎ					
8	火	なすのミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	629	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		チキンカツ		油	◇つくば鶏チキンカツ								
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ 油			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	酢・塩・こしょう				
9	水	ごはん	米							615	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.3	
		とうふのカレーに	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・カレー粉				
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう				1.7
10	木	くろパン	◇黒パン							627	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						31.0	
		かぼちゃのシチュー	米粉	油	豚肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・パセリ	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう				
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう				1.9
		とうもろこし						とうもろこし					
11	金	ごはん	米							623	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.3	
		なっとう			◇納豆								
		ピリからにくじゃが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・きくらげ・しょうが	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん				2.1
		チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ	酢・しょうゆ				
14	月	ごはん	米							618	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.4	
		あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子				
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩				2.0
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ					
15	火	しょくパン	◇食パン							601	●		
		ママレードジャム	◇ママレード									28.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ・じゃがいも	油	◇肉だんご・鶏肉	チーズ	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう				2.3
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく	しょうゆ・みりん				
16	水	ごはん	米							627	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.8	
		なつやさいのカレー		油	豚肉		にんじん・かぼちゃ	にんにく・しょうが	カレールウ・ソース				
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩				1.9
17	木	ごはん	米							632	●		
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.9	
		タコライスのご	砂糖	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ				
		しろみざかなのフリッター			◇白身魚のフリッター			玉ねぎ・とうもろこし	塩・こしょう・チリパウダー				2.1
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう				

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。