



# 7月 献立予定表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(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			
		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・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1 火	ごはん	米							626
	ぎゅうにゅう				牛乳				25.2
	とうふのカレー	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	1.7
	こまつなサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
2 水	ガーリックチーストースト	◇食パン	オリーブ油		チーズ	パセリ	にんにく		626
	ぎゅうにゅう				牛乳				26.3
	にくだんごとマカロニのトマト	マカロニ・じゃがいも	油	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	2.3
	しょうなんゴールド フルーツポンチ	◇湘南ゴールドゼリー ◇カクテルゼリー					パイナップル(缶) 黄桃(缶)		
3 木	ごはん	米							642
	ぎゅうにゅう				牛乳				26.5
	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	2.1
	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	
	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	
4 金	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						2.6
	かんでんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	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・チンゲンサイ	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
7 月	ごはん	米							623
	ぎゅうにゅう				牛乳				26.2
	あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ殻粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子	2.0
	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	
	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		
8 火	ごはん	米							630
	ぎゅうにゅう				牛乳				24.9
	なっとう			◇納豆					2.1
	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	
	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	
9 水	くろパン	◇黒パン							636
	ぎゅうにゅう				牛乳				26.3
	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	1.7
	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	
	とうもろこし						とうもろこし		
10 木	ごはん	米							608
	ぎゅうにゅう				牛乳				25.8
	さばのしおやき			さば一塩					1.8
	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	
	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		
11 金	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	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	675
	ぎゅうにゅう				牛乳				31.7
	チキンカツ		油	◇つくば鶏チキンカツ					1.9
	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	
14 月	ごはん	米							637
	ぎゅうにゅう				牛乳				24.4
	なつやさいのカレー		油	豚肉		にんじん・かぼちゃ ピーマン・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・枝豆	カレールー・ソース	1.9
	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	
15 火	ごはん	米							609
	ぎゅうにゅう				牛乳				23.3
	ししゃものからあげ		油		◇ししゃもから揚げ				2.0
	ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油	豆腐・◇炒り卵 豚肉・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	塩・しょうゆ・酒	
	もずくスープ			ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
16 水	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	2.4
	こふきいも	じゃがいも				パセリ		こしょう	
	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	
17 木	ごはん	米							636
	ぎゅうにゅう				牛乳				25.7
	ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ					2.1
	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	
	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	
	れいとうパイ						冷凍パイナップル		

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



# 7月 献立予定表



ひたちなか市立 中学校  
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(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		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	火	ごはん					米			806
		牛乳		牛乳						30.4
		豆腐のカレー煮	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	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	2.0
		小松菜サラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
2	水	ガーリックチーストースト		チーズ	パセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油		818
		牛乳		牛乳						32.7
		肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	3.0
3	木	湘南ゴールド フルーツポンチ				パイナップル(缶) 黄桃(缶)	◇湘南ゴールドゼリー ◇カクテルゼリー			
		ごはん					米			819
		牛乳		牛乳						31.4
		タコライスの具	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 玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー	2.4
		白身魚のフリッター	◇白身魚のフリッター							
チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう			
4	金	ミルクパン					◇ミルクパン			835
		牛乳		牛乳						31.7
		星型コロッケ					◇星型コロッケ	油		3.5
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
星のたまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ	星型米粉マカロニ		コンソメ・塩・こしょう			
7	月	ごはん					米			811
		牛乳		牛乳						32.0
		あじの南蛮づけ	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	2.3
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	じゃがいも	油				
8	火	ごはん					米			820
		牛乳		牛乳						30.4
		納豆	◇納豆							2.6
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・きくらげ・しょうが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん	
チンゲンサイの酢醤油あえ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・しょうゆ			
9	水	黒パン					◇黒パン			830
		牛乳		牛乳						32.3
		かぼちゃのシチュー	豚肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・パセリ	玉ねぎ	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	2.2
		レモンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
とうもろこし				とうもろこし						
10	木	ごはん					米			792
		牛乳		牛乳						32.8
		さばの塩焼き	さば一塩							2.0
		五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒	
豆腐と小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	大根・長ねぎ						
11	金	なすのミートソースパゲッティ	豚肉	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	800
		牛乳		牛乳						37.0
		チキンカツ	◇つくば鶏チキンカツ					油		2.4
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ 油	酢・塩・こしょう	
14	月	ごはん					米			820
		牛乳		牛乳						29.3
		夏野菜のカレー	豚肉	乳	にんじん・かぼちゃ ピーマン・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・枝豆		油	カレールウ・ソース	2.2
		こんにゃくサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油	酢・しょうゆ・塩	
15	火	ごはん					米			823
		牛乳		牛乳						30.0
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油		2.6
		ゴーヤチャンプルー	豆腐・◇炒り卵 豚肉・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	塩・しょうゆ・酒	
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			
16	水	はちみつパン					◇はちみつパン			843
		牛乳		牛乳						33.3
		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	3.1
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		こしょう	
米粉と豆乳の コーンポタージュ	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	米粉	油	コンソメ・こしょう・塩			
17	木	ごはん					米			801
		牛乳		牛乳						30.0
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							2.3
		チンジャオロースー	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	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう	
		中華とうがんスープ	ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・キャベツ	でんぷん	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
冷凍パイ				冷凍パイナップル						

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。