



7月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 小学校（中） エネルギー （k cal） 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			調味料他	
			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						623 26.2 2.0		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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	
		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			
2	水	ごはん	米						636 25.7 2.1		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ほうぎょうざ			◇棒ぎょうざ						
		チンジャオロースー	砂糖・でんぶん	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	でんぶん	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ন						冷凍パイナップル			
3	木	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 31.7 1.9	
		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		
4	金	ごはん	米							642 26.5 2.1	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		タコライスのぐ	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 玉ねぎ・とうもろこし	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー		
		しろみざかなのフリッター			◇白身魚のフリッター						
		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		
7	月	ミルクパン	◇ミルクパン							606 24.9 2.6	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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・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		
8	火	ごはん	米							630 24.9 2.1	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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		
		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	ごはん	米							608 25.8 1.8	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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		
		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			
10	木	くろパン	◇黒パン							636 26.3 1.7	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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		
		とうもろこし						とうもろこし			
11	金	ごはん	米							626 25.2 1.7	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		とうふのカレーに	砂糖・でんぶん	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		
		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		
14	月	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 26.3 2.3	
		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		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		
		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）			
15	火	ごはん	米							637 24.4 1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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		
16	水	ごはん	米							609 23.3 2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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 豚肉・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	塩・しょうゆ・酒		
		もすくスープ			ベーコン	もすく	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		
17	木	はちみつパン	◇はちみつパン							636 26.6 2.4	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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		

※ 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
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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			調味料他
			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		811 32.0 2.3	
		牛乳		牛乳						
		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		
		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		
2	水	ごはん					米		801 30.0 2.3	
		牛乳		牛乳						
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
		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
		冷凍パイソ				冷凍パイナップル				
3	木	なすのミートソーススパゲッティ	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 37.0 2.4
		牛乳		牛乳						
		チキンカツ	◇つくば鶏チキンカツ					油		
		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	
4	金	ごはん					米			819 31.4 2.4
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	
7	月	ミルクパン					◇ミルクパン			835 31.7 3.5
		牛乳		牛乳						
		星型コロッケ					◇星型コロッケ	油		
		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	
8	火	ごはん					米			820 30.4 2.6
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
		ビリ辛肉じゃが	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	ごはん					米			792 32.8 2.0
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば一塩							
		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				
10	木	黒パン					◇黒パン			830 32.3 2.2
		牛乳		牛乳						
		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	
		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				
11	金	ごはん					米			806 30.4 2.0
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	
14	月	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 32.7 3.0
		牛乳		牛乳						
		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	
		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			
15	火	ごはん					米			820 29.3 2.2
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	
16	水	ごはん					米			823 30.0 2.6
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油		
		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	
17	木	はちみつパン					◇はちみつパン			843 33.3 3.1
		牛乳		牛乳						
		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	

※ 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。