



7月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Aブロック

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 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							
	ぎゅうにゅう				牛乳				626
	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	25.2
	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	1.7
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		
	ぎゅうにゅう				牛乳				626
	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	26.3
	しょうなんゴールドフルーツボンチ	◇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)		2.3
3 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				642
	タコライスのごく	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	26.5
	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	
4 金	ミルクパン	◇ミルクパン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				606
	ほしがたコロッケ	◇星型コロッケ	油						24.9
	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	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・チンゲンサイ	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
7 月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				623
	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	26.2
	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		
8 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				630
	なっとう			◇納豆					24.9
	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	
9 水	くろパン	◇黒パン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				636
	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	26.3
	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	1.7
	とうもろこし						とうもろこし		
10 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				608
	さばのしおやき			さば一塩					25.8
	ごもくきんぴら	こんにやく・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		
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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				675
	チキンカツ		油	◇つくば鶏チキンカツ					31.7
	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	1.9
14 月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				637
	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	24.4
	こんにやくサラダ	こんにやく・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
15 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				609
	ししゃものからあげ		油		◇ししゃもから揚げ				23.3
	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	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							
	ぎゅうにゅう				牛乳				636
	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	26.6
	こふきいも	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	
17 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				636
	ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ					25.7
	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							
		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		30.4
		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		2.0
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							
		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		32.7
		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				3.0	
3	木	ごはん					米			819	
		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		31.4
		白身魚のフリッター	◇白身魚のフリッター								2.4
		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							
		星型コロッケ					◇星型コロッケ	油			31.7
		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		3.5
		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							
		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		32.0
		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		2.3
		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							
		納豆	◇納豆								30.4
		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		2.6
		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							
		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		32.3
		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		2.2
		とうもろこし			とうもろこし						
10	木	ごはん					米			792	
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	さば一塩								32.8
		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		2.0
		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							
		チキンカツ	◇つくば鶏チキンカツ					油			37.0
		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		2.4
14	月	ごはん					米			820	
		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		29.3
		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		2.2
15	火	ごはん					米			823	
		牛乳		牛乳							
		しししゃもの唐揚げ		◇しししゃもから揚げ				油			30.0
		ゴーヤチャンプルー	豆腐・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		2.6
		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							
		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		33.3
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		こしょう		3.1
		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							
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ								30.0
		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		2.3
		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。