



# 7月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校 Bブロック

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 (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			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				
		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
		ちゅうかとうがンスープ	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		
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 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
		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
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
		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					パインアップル(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
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・えのきだけ		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、ウインナー、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						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・大豆製品	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		
		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
2	水	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			
		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							
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	
		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		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう		2.4
とうもろこし						油					
4	金	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	砂糖	油		ケチャップ・しょうゆ・コンソメ	31.4
		白身魚のフリッター	◇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	2.4
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				
7	月	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				
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	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							
10	木	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							
11	金	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
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		
		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
15	火	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		カレーパウダー・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
16	水	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				
17	木	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				

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。