



7月 献立予定表



ひたちなか市 小学校
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養量
			(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			小学校(中)
			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		エネルギー(kcal)
			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		たんぱく質(g)
								食塩相当量(g)		
1	水	ミルクパン	◇ミルクパン							621 27.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ				デミグラスソース・ソース・ワイン	
		こぶきいも	じゃがいも				パセリ		こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ	油	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	木	ごはん	米							615 24.4 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たらいそばあげ		油	◇たらこ磯揚げ					
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ	しょうゆ	
		スタミナみそしる	こんにゃく	油・ラー油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	大根・にんにく		
3	金	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		603 27.0 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	
		フルーツポンチ	◇みかんゼリー ◇カクテルゼリー					パイナップル(缶) 黄桃(缶)		
6	月	ごはん	米							642 26.8 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さわらたつたあげ		油	◇さわらたつたあげ					
		たんざくこんにゃくのしょうがあえ	こんにゃく・砂糖	ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	しょうゆ	
		たなばたじる	そうめん・ふ		鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ	しょうゆ・塩	
ほしのさんしょくゼリー	◇七夕お星さま三色ゼリー									
7	火	ごはん	米							638 26.0 2.0
		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	
		はるさめサラダ	春雨	油・ごま油			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
8	水	くろパン	◇黒パン							608 26.1 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かぼちゃのクリームシチュー	米粉	油・バター	鶏肉・ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	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		
9	木	ごはん	米							631 25.9 2.0
		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・トマト ピーマン	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	
		オムレツ			◇オムレツ					
		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	
* 魚食普及推進日 *										
10	金	はちみつパン	◇はちみつパン							655 28.9 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たちおフライ		油	◇たちおフライ					
		たことポテトのジェノベーゼ	じゃがいも	油・◇バジルソース	たこ		ブロッコリー	玉ねぎ	塩・こしょう	
		とうがんいりマゼアンスープ		油	鶏肉		にんじん・小松菜	とうがん・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
13	月	ごはん	米							607 24.4 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃもからあげ		油	◇ししゃもからあげ					
		ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油	豚肉・豆腐 かつお節・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	しょうゆ・塩・酒	
じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ				
14	火	ごはん	米							635 25.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		なっとう			◇納豆					
		わかめのごまかおりあえ		ごま・ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ	
		ピリからにくじゃが	じゃがいも しらたき・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	豆板醤・コチュジャン しょうゆ・みりん	
15	水	なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	ワイン・ケチャップ・ソース 塩・こしょう	640 25.4 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		フレンチサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト				
16	木	ごはん	米							638 24.3 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		なつやさいかレー		油	豚肉		にんじん・トマト かぼちゃ	にんにく・しょうが・玉ねぎ ズッキーニ・枝豆・とうもろこし	カレールウ・カレー粉	
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	

※ 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。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。
 10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。
 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

学校給食の
Instagram
毎日更新中!



7月 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養量 小学校(中) 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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
			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	水	ミルクパン				◇ミルクパン			826	
		牛乳		牛乳					34.4	
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ					デミグラスソース・ソース・ワイン	2.7	
		こぶきいも			パセリ	じゃがいも		こしょう		
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
2	木	ごはん				米			805	
		牛乳		牛乳					30.0	
		たら磯辺揚げ	◇たら磯辺揚げ					油	2.3	
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
		スタミナみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	大根・にんにく	こんにゃく	油・ラー油		
3	金	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		
		牛乳		牛乳					801	
		肉団子と野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	33.9
		フルーツポンチ				パインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇みかんゼリー ◇カクテルゼリー		2.7	
6	月	ごはん				米			800	
		牛乳		牛乳					31.1	
		さわら竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ					油	1.8	
		短冊こんにゃくの生姜あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	こんにゃく・砂糖	ごま油	しょうゆ	
		七タ汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ	そうめん・ふ		しょうゆ・塩	
		星の三色ゼリー				◇七夕お星さま三色ゼリー				
7	火	ごはん				米			831	
		牛乳		牛乳					32.1	
		豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		にんじん	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	2.4
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	春雨	油・ごま油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
8	水	黒パン				◇黒パン			800	
		牛乳		牛乳					32.4	
		かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉・ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	2.1
		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				
9	木	ごはん				米			817	
		牛乳		牛乳					31.2	
		タコライスの具	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	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	2.3
		オムレツ	◇オムレツ		ピーマン	とうもろこし				
		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	
10	金	* 魚食普及推進日 *								
		はちみつパン					◇はちみつパン			865
		牛乳		牛乳						36.3
		たちおフライ	◇たちおフライ					油		2.9
		たこポテトのジェノベーゼ	たこ		フロッキー	玉ねぎ	じゃがいも	油・◇バジルソース	塩・こしょう	
		冬瓜入りマセドアンスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	とうがん・玉ねぎ	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
13	月	ごはん				米			822	
		牛乳		牛乳					31.2	
		ししゃもから揚げ		◇ししゃもから揚げ				油		2.6
		ゴーヤチャンプルー	豚肉・豆腐 かつお節・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	しょうゆ・塩・酒	
		じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			
14	火	ごはん				米			826	
		牛乳		牛乳					31.0	
		納豆	◇納豆							2.6
		わかめのごま香りあえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	
		ピリ辛肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも しらたき・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン しょうゆ・みりん	
15	水	なすとトマトのスパゲッティ	豚肉・大豆	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	ワイン・ケチャップ・ソース 塩・こしょう	784
		牛乳		牛乳					31.1	
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		2.5
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
16	木	ごはん				米			825	
		牛乳		牛乳					29.3	
		夏野菜カレー	豚肉	乳	にんじん・トマト かぼちゃ	にんにく・しょうが・玉ねぎ ズッキーニ・枝豆・とうもろこし		油	カレールー・カレー粉	2.2
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	

※ 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。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。
 10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。
 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

