

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)	エネルギー(kcal)	
			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		たんぱく質(g)		
			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		食塩相当量(g)		
1	水	ごはん	米							607		
		ぎゅうにゅう				牛乳			24.4			
		ししよもからあげ		油		◇ししよもから揚げ					2.1	
		ゴーヤチャンプルー	心・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						
2	木	ごはん	米						638			
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.0		
		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	2.0				
3	金	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		
		ぎゅうにゅう				牛乳			25.4			
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							1.9	
		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						
6	月	ミルクパン	◇ミルクパン							621		
		ぎゅうにゅう				牛乳			27.7			
		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				
		こふきいも	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	2.0				
7	火	ごはん	米						642			
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.8		
		さわらたつたあげ		油	◇さわらたつた揚げ						1.6	
		たんざくこんにやくのしょうがあえ	こんにやく・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・心		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											
8	水	ごはん	米						635			
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.5		
		なっとう				◇納豆					2.2	
		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					
9	木	くろパン	◇黒パン						608			
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.1		
		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		1.7				
10	金	* 魚食普及推進日 *								615		
		ごはん	米						24.4			
		ぎゅうにゅう				牛乳					1.9	
		たらいそべあげ		油	◇たらこ磯揚げ			しょうゆ				
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜					キャベツ
スタミナみそしる	こんにやく	油・ラー油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	大根・にんにく						
13	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	603		
		ぎゅうにゅう				牛乳					27.0	
		にくだんごとやさいのスープに	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					パインアップル(缶)・黄桃(缶)		2.0				
14	火	ごはん	米						638			
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.3		
		なつやさいカレー		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	1.9				
15	水	はちみつパン	◇はちみつパン						655			
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.9		
		たちうおフライ		油	◇たちうおフライ						2.3	
		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
とうがんいりマセドアンスープ		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・味噌唐辛子					
16	木	ごはん	米						631			
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.9		
		タコライスのごく	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						2.0	
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					

※ 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	
			(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			中学校生徒	エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			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	ごはん				米				822	
		牛乳		牛乳						31.2	
		ししよもから揚げ		◇ししよもから揚げ				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				
2	木	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 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	2.4	
		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			
3	金	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							
6	月	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		
7	火	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					
8	水	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		
9	木	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・ウインナー 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					
10	金	* 魚食普及推進日 *									
		ごはん				米				805	
		牛乳		牛乳						30.0	
		たら磯辺揚げ	◇たら磯辺あげ					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			
13	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		801	
		牛乳		牛乳						33.9	
		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	2.7	
		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				
14	火	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	カレーパウダー・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		
15	水	はちみつパン				◇はちみつパン				865	
		牛乳		牛乳						36.3	
		たちうおフライ	◇たちうおフライ					油		2.9	
		たこポテトのジェノベーゼ	たこ		ブロッコリー	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・味噌唐辛子		
16	木	ごはん				米				817	
		牛乳		牛乳						31.2	
		タコライス	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	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								
		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		

※ 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・卵抜きのお肉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!

