



7月 献立予定表



ひたちなか市 小学校
C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	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	◇さわら竜田揚げ					
		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・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	◇七夕お重さま三色ゼリー									
2	木	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
		こふさいも	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			
3	金	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		◇ししゃもから揚げ				
		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じる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ				
6	月	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
7	火	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				
8	水	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
9	木	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				
		コロケ	◇野菜コロケ	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						
* 魚食普及推進日 *										
10	金	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	◇たらこ磯辺揚げ					
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ		しょうゆ
		スタミナみそじる	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	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	にんにく・しょうが・玉ねぎ		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			とうもろこし		
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			
14	火	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				
		たちうおフライ		油	◇たちうおフライ					
		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
とうがんに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・一味唐辛子			
15	水	ごはん	米						638 24.3 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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
16	木	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						パインアップル(缶)・黄桃(缶)			

※ 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)	
			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		食塩相当量 (g)	
1	水	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		
		七夕汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ	そうめん・ふい		しょうゆ・塩		
星の三色ゼリー					◇七夕お重さま三色ゼリー						
2	木	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	
		こふきいも			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				
3	金	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	ふい・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						
6	月	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				
7	火	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						
8	水	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		
9	木	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			
		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	2.5	
ヨーグルト		ヨーグルト									
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	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				
14	火	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	
		たことポテトのジェノベーゼ	たこ		プロッコリー	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・一味唐辛子				
15	水	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		
16	木	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						

※ 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!

