



# 7月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
1	木	コッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳			628	819
		フランクフルトチリソース	砂糖 油	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース チリパウダー コンソメ 塩	16	16
		ミックスポテト	じゃがいも バター	粉チーズ	にんじん とうもろこし グリンピース	塩 こしょう	2.6	3.6
		とりにくとやさいのスープ		鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな セロリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
2	金	ごはん	米				640	831
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		さば		塩	17	16
		しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	2.3	2.8
		かみなりじる	油	豚肉 豆腐 卵 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん なす しいたけ			
5	月	ごはん	米				679	866
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふととうがんのカレーに	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉	冬瓜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 長ねぎ	しょうゆ カレー粉 酒	15	14
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油	まぐろ油漬	こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	1.9	2.1
		冷凍みかん			みかん			
6	火	なすのミートスパゲッティ	スパゲッティ 油	豚肉 大豆 粉チーズ セラチン	なす 玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン にんにく トマト	ワイン ケチャップ 塩 こしょう ソース	651	855
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん		にんじん 玉ねぎ とうもろこし いんげん	塩	19	18
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.3	2.9
		(中のみ) ミニチーズドック	砂糖 小麦粉 油	卵 チーズ 脱脂粉乳				
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			649	837
		いわしのかばやき	でんぷん 油 砂糖	いわし		しょうゆ 酒 みりん		
		きゅうりのちゅうかづけ	ごま油 砂糖		きゅうり しょうが	塩 しょうゆ 酢	14	13
		たなばたすましじる	麩(ふ) そうめん	鶏肉 とうふ	にんじん 長ねぎ こまつな しいたけ	しょうゆ 塩	2.1	2.5
		たなばたゼリー	水あめ 砂糖	豆乳 寒天	夏みかん(果汁) メロン(果汁)			
8	木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	601	795
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグ	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが	塩	18	17
		ラタトゥイユぞえ	オリーブオイル		玉ねぎ かぼちゃ スッキーニ なす ピーマン にんにく トマト	ワイン 塩 こしょう	2.2	2.9
		とうがんのスープ	油	豆腐 鶏肉	冬瓜 玉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ		
9	金	ごはん	米				627	809
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	15	14
		からしあえ			小松菜 きゅうり もやし にんじん	しょうゆ からし	1.7	2.0
12	月	ごはん	米				664	833
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃものからあげ	でんぷん 油	ししゃも		しょうゆ	15	14
		ゴーヤチャンプルー	麩(ふ) 油 砂糖 ごま油	豚肉 鶏卵 かつお節	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩	2.1	2.3
		もずくスープ	ごま	油揚げ 豆腐 もずく	長ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ		
13	火	トマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター 生クリーム	ツナ水煮 脱脂粉乳 ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ	690	802
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		キャベツメンチカツ	砂糖 でんぷん 油	鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう	18	18
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		1.5	1.7
		ヨーグルト		ヨーグルト				
14	水	ごはん	米				633	814
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なつやさいのカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん なす とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが トマト りんご	カレールー ソース	14	13
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	鶏肉 寒天	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.9	2.1
15	木	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	617	815
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		アジフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ		塩	16	16
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.2	2.5
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん トマト セロリ パセリ にんにく	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ		
16	金	ごはん	米				640	827
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご	砂糖 油 でんぷん	鶏卵		酢 しょうゆ 塩	15	14
		はるさめサラダ	春雨 油		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう	1.7	2.0
		もやしたっぷりごまみそじる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ			
19	月	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩	655	845
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かぼちゃのこめシチュー	油 米粉 生クリーム	鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん エリンギ 枝豆	チキンガラスープ 塩 こしょう	16	15
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 きゅうり	酢 塩 こしょう	1.9	2.5
		いちごアイス	砂糖 生クリーム バター	牛乳 脱脂粉乳 卵黄	いちご果汁			

※ 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。

※ 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」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。