



8月献立予定表



日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		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			
3 月	ごはん	米				613	791	●
	牛乳		牛乳			22.7	27.1	
	にくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しいたけ	醤油 酒 みりん			
	てづくりふりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節		醤油 酒	1.5	1.8	
4 火	コッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			635	798	
	牛乳		牛乳			23.8	28.6	
	チキングラタン	マカロニ 油 バター 小麦粉	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ ほうれんそう	食塩 コショウ			
	むぎいりミネストローネ	麦 じゃがいも 油	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	2.6	3.3	
5 水	ごはん	米				624	828	●
	牛乳		牛乳			24.9	31.6	
	さばのみそに ♣	でん粉 砂糖	さば みそ					
	ごもくじる	じゃがいも	豆腐 油揚げ こんぶ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 酒	2.0	2.4	
6 木	こがたコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			601	795	
	牛乳		牛乳			22.4	28.4	
	なかみなとやきそば	中華麺(鶏卵含む) 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	やしそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ			
	フルーツしらたま	白玉		みかん パイン 黄桃 りんご		2.0	2.8	
7 金	ごはん	米				701	913	
	牛乳		牛乳			25.3	30.9	
	マーボー豆腐	油 三温糖 でん粉 ごま油	豆腐 ぶたにく 豆みそ	にんじん しいたけ ねぎ にら たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース テンメンジャン コチュジャン 醤油 酒			
	はるまき	油 小麦粉 春雨 でん粉 米粉 粉あめ 砂糖	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	醤油 ポークフィヨン ポークエキス 食塩	1.8	2.4	
24 月	ごはん	米				688	885	
	牛乳		牛乳			21.0	25.3	
	チキンカレー	油 じゃがいも	とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ			
	フルーツジュレ	マスカットゼリー		みかん パイン 黄桃 りんご		1.9	2.1	
25 火	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			596	788	
	牛乳		牛乳			25.6	32.4	
	しろみざかなのバジルフライ ♣	パン粉 小麦粉 油	たら	バジル パセリ にんにく	食塩 コショウ オレガノ			
	イタリアンスープ	マカロニ パン粉	とりにく ベーコン チーズ 鶏卵	にんじん たまねぎ とうもろこし	食塩 ガラスープ コショウ	2.6	3.3	
26 水	ごはん	米				641	822	●
	牛乳		牛乳			29.0	34.7	
	ぶたにくのしょうがいため	油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	醤油 酒 みりん			
	うどんじる	うどん	とりにく かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.4	2.7	
27 木	なつやさいのスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶたにく ベーコン チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん なす スッキニ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ 赤ワイン 食塩 コショウ ウスターソース	604	801	
	牛乳		牛乳			27.2	34.1	
	いちごチーズむしパン	砂糖 水あめ 小麦粉 ベーキングパウダー	チーズ 牛乳 鶏卵 大豆 乳	いちご		1.7	2.4	
28 金	ごはん	米				620	799	●
	牛乳		牛乳			23.8	28.6	
	ブルコギ	ごま油 三温糖 ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ にら えのきたけ にんにく	豆板醤 コチュジャン みりん 醤油			
	わかめスープ		ベーコン わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ガラスープ 醤油 食塩 コショウ	2.6	3.0	
31 月	ビスキーパン	小麦粉 砂糖 マーガリン バター 三温糖 アーモンド	スキムミルク 鶏卵 牛乳			617	798	
	牛乳		牛乳			22.2	27.2	
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく	にんじん もやし ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ			
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.3	2.9	

※ 7月20日以降は梅雨が明け、気温が高くなることも予想されますので、食中毒防止の観点から、和え物やサラダは提供しません。
 具材の量を増やすなど適切な栄養摂取ができるよう配慮した献立となっておりますが、野菜が少なくなるので、ご家庭で野菜料理を1品追加することをおすすめします。

※ 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(♣)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。