



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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
		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		
1 金	ごはん	米				624	809
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とうふのちゅうかに	砂糖 ごま油 油 でん粉	豆腐 豚肉	長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲン菜 しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	16.0	15.0
	はるさめサラダ	春雨 油 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 辛子	1.9	2.3
4 月	ごはん	米				675	863
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	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	15.0	14.0
	パンパンジー	ごま 油 砂糖	鶏ささみ水煮	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう	1.6	1.8
5 火	ごはん	米				625	814
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	シイラのレモンフライ	油	シイラのレモンフライ			16.0	16.0
	えだまめサラダ	油		枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう	2.3	3.0
6 水	ごはん	米				589	768
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		あつやきたまご			16.0	15.0
	きりぼしだいこんのやきそばふう	油	豚肉 さつまあげ	切干大根 キャベツ にんじん ピーマン	ソース オイスターソース 塩 こしょう	2.0	2.2
7 木	ごはん	米				641	857
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	はちみつパン	はちみつパン				16.0	16.0
	しょうまんポテト	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう	2.2	2.8
8 金	ごはん	米				646	841
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのカレーあげ	油	さばのカレー揚げ			13	12
	さんしょくあますづけ	砂糖 ごま油		きゅうり 大根 にんじん	塩 しょうゆ 酢 一味唐辛子	1.6	1.8
11 月	ごはん	米				611	812
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	いわしのかばやき	油 砂糖	いわしのかばやき	しょうが	しょうゆ みりん 酒	17	15
	かみなりじる	油	豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 みそ	玉ねぎ にんじん なす ししいだけ		2.1	2.6
12 火	ごはん	米				640	833
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくとだいのトマトに	じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ウィンナー 大豆	にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく	ケチャップ カレー粉 ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう	20	19
	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	2.4	2.9
13 水	ごはん	米				639	812
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	えびシュウマイ		えびシュウマイ			15	14
	ゴーヤチャンプルー	麩 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	玉ねぎ にんじん ゴーヤ	塩 しょうゆ 酒	2.3	2.6
14 木	ごはん	米				628	736
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	メンチカツ	油	メンチカツ			19	19
	かんていりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 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	2.3	2.7
15 金	ごはん	米				623	805
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なつやさいかレー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん なす 枝豆 トマト ピーマン にんにく しょうが	カレールー ソース かつお節	14	13
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.4
19 火	ごはん	米				660	858
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	かぼちゃのこめシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16	15
	こまつなサラダ	ごま 油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.3	3.0

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。

※ 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」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。

※ \*選挙管理委員会からのお知らせ\* 7月10日は第26回参議院議員通常選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！