



## 8月献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー (kcal) 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	●
	牛乳		牛乳			22.7	
	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	1.5	
	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		
4 火	シュガーあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン グラニュー糖	スキムミルク		食塩	539	
	牛乳		牛乳			18.5	
	むぎいりやさいスープ	麦	ウインナー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	ガラスープ 醤油 コンソメ 食塩 こしょう	2.2	
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
5 水	ごはん	米				612	●
	牛乳		牛乳			24.3	
	さばのみそに	でん粉 砂糖	さば みそ			1.9	
	ごもくじる	油	豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 酒		
6 木	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	592	●
	牛乳		牛乳			22	
	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	ゆきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	2.0	
	フルーツしらたま	白玉 砂糖		みかん バインアップル おうとう りんご			
7 金	ごはん	米				701	●
	牛乳		牛乳			25.3	
	マーボどうぶ	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 いら 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	1.8	
	はるまき	油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ ショートニング	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 食塩		
24 月	ごはん	米				688	
	牛乳		牛乳			21.0	
	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 クチャップ カレールウ ガラスープ	1.9	
	フルーツポンチ	砂糖 寒天	豆乳	みかん バインアップル おうとう りんご りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			
25 火	ココアパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		ココア 食塩	559	
	牛乳		牛乳			21.8	
	しるみざかなのバジルフライ	パン粉 小麦粉 油 でん粉	たら	バジル パセリ にんにく	食塩 コショウ オレガノ	2.6	
	にくだんごのスープ	春雨	ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう		
26 水	ごはん	米				585	●
	牛乳		牛乳			22.8	
	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 いら しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	1.3	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	かつおだし		
27 木	なつやすみのスパゲッティ	スパゲッティ	ぶたにく ベーコン 粉チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん なす スッキーニ ピーマン にんにく トマト	トマトピューレ クチャップ 白ワイン 食塩 こしょう ウスターソース	605	
	牛乳		牛乳			25.7	
	たまごドーナツ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 油	鶏卵 スキムミルク		食塩 ベーキングパウダー	1.3	
28 金	ごはん	米				620	●
	牛乳		牛乳			23.8	
	ブルコギ	ごま油 三温糖 ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ いら えのきたけ にんにく	豆板醤 コチュジャン みりん 醤油	2.7	
	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 こしょう		
31 月	ごはん	米				671	●
	牛乳		牛乳			25.2	
	わふうハンバーグ	砂糖 でん粉 油 三温糖	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	食塩 醤油 みりん	2.0	
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	かつおだし		

※ 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(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。