



7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				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 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		
1 金	ごはん	米				624 16.0 1.9	
	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		
	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		
4 月	ごはん	米				680 15.0 1.6	●
	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		
	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		
	れいとうみかん			みかん			
5 火	コッパン	◇コッパン				606 17.0 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しいらのレモンフライ	油	◇しいらフライ				
	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		
	むぎいりミネストローネ	麦 じゃがいも 油	ウィンナー	玉ねぎ 小松菜 にんじん セロリ トマト	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
6 水	ごはん	米				601 16.0 2.0	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		◇あつやきたまご				
	きりほ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 ビーマン	ウスターソース 中濃ソース オイスターソース 塩 こしょう		
	わかめスープ	ごま 油	ベーコン わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
7 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	◇はちみつパン	牛乳			642 16.0 2.2	
	ほしがたハンバーグ		◇ハンバーグ				
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう		
	たなばたスープ	星型パスタ 春雨	鶏肉	にんじん 小松菜 キャベツ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	おほしさまゼリー	◇おほしさまゼリー					
8 金	ごはん	米				644 13.0 1.6	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのカレーあげ	油	◇さばカレー揚げ				
	さんしょくあますつけ	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		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	かつおだし		
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！							
11 月	ごはん	米				605 17.0 2.1	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	いわしのかばやき	油 砂糖	◇いわしでん粉付き	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	からしあえ			小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 辛子		
	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 しいたけ	かつおだし		
12 火	ミルクパン	◇ミルクパン				644 20.0 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくとだいたいのトマトに	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 赤ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう		
	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		
ゆでとうもろこし			とうもろこし				
13 水	ごはん	米				639 15.0 2.3	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	えびシューマイ		◇えびシューマイ				
	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 にがうり	塩 しょうゆ 酒		
	もずくスープ	◇だまこもち	ベーコン もずく	長ねぎ キャベツ にんじん	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
14 木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン ゼラチン	玉ねぎ ビーマン にんじん エリンギ トマト	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 塩 こしょう	628 19.0 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	メンチカツ	油	◇ポークメンチカツ				
	かんで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		
	ピーチゼリー	◇ピーチゼリー					
15 金	ごはん	米				623 14.0 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なつやさいカレー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん なす 枝豆 トマト ビーマン にんにく しょうが	カレールー ウスターソース ◇チャツネ		
	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		
19 火	レーズンパン	◇レーズンパン				634 16.0 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	かぼちゃのこめこシチュー	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		
	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		
	セレクトデザート	◇メロンシャーベット					

※ 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(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。