



7月 献立予定表



ひたちなか市立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 たんぱく質 脂質 (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				594	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	ポークシューマイ		◇ポークシューマイ				
	ゴーヤチャンプルー	麩 油 砂糖 ごま油	豆腐 鶏卵 かつお節	玉ねぎ にんじん ゴーヤ	塩 しょうゆ 酒		
	もずくスープ		鶏肉 もずく	キャベツ にんじん 長ねぎ えのきだけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
4火	ミルクパン	◇ミルクパン					611
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	ひよこめとごまのフライ	油	◇ひよこ豆のフライ				
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう		
	レンティルスープ (レンズまめのスープ)	麦 じゃがいも 油	鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ	チキンガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう カレー粉		
5水	ごはん	米					601
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	
	いわしのしょうがに		◇いわしの生姜煮				
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩		
	かみなりじる	ごま油	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		
6木	なかみなとやきそば	◇中華麺 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン きくらげ	ソース オイスターソース こしょう		633
	ピタパン	◇ピタパン				18	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	えだまめフリッター			◇枝豆フリッター			
	ブロッコリーのサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
7金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳				708
	ほしがたメンチカツ	油	◇星型メンチカツ				
	ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
	あまのがわじる	そうめん	鶏肉 星型なると	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 かつおだし		
	たなばたゼリー	◇七夕お星さま三色ゼリー					
10月	ごはん	米				641	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん		
	あおなとツナののりすあえ	ごま	のり まぐろ水煮	小松菜 にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
	なっとう		◇納豆				
11火	パンブキントースト	◇食パン バター 砂糖	牛乳	かぼちゃ			611
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	
	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
12水	ごはん	米					665
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース		
	とりにくとやさいのねぎしおダレあえ	ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬	キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
	とうもろこし			とうもろこし			
13木	しょくパン チョコレートクリーム	◇食パン ◇チョコクリーム					648
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ	トマト	デミグラスソース ソース ワイン		
	えだまめサラダ	油 砂糖 マヨネーズ		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 切干大根	酢 塩 こしょう		
	オニオンスープ	じゃがいも 油	フランクフルト	玉ねぎ にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう		
14金	ごはん	米					707
	ぎゅうにゅう		牛乳			13	
	なつやさいのカレー	油	豚肉 乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ えだまめ ビーマン トマト にんにく しょうが	カレー粉 ソース ◇チャツネ		
	フルーツカクテル	◇湘南ゴールドゼリー ◇あきないだんご		黄桃 バインアップル			
18火	くろパン	◇黒パン					624
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	
	あじフライ	油	◇あじフィーレフライ				
	じゃがいもとベーコンのカレーふうみソテー	じゃがいも 油	ベーコン		塩 こしょう 粒マスタード カレー粉		
	ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 大豆	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリー にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
19水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳				645
	ぎょうざ		◇茨城県産ほうれん草入り焼き餃子				
	チンジャオロースー	油 砂糖 でん粉	豚肉	ビーマン たけのこ もやし しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう		
	はるさめスープ	春雨 ごま	ベーコン	にんじん キャベツ きくらげ 小松菜 長ねぎ しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	かきごおり	◇かき氷					

※ 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。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー・フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。
 ※ 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。