



7月分 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	使用する食品名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	おはし	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		調味料他				
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質		おもにカロテン			おもにビタミンC
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜			その他の野菜・きのこ・果物
1	月	ごはん	米						631 26.8 1.9	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		さばのしおやき			さば一塩						
		きんぴらごぼう	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう			しょうゆ・みりん・酒
		あつあげのみそしる	じゃがいも		生揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ			
2	火	まるパン	◇丸パン						612 30.8 2.6		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		モチコチキン	小麦粉・でんぷん	油	鶏肉						ワイン・塩・こしょう・ガーリックパウダー
		えだまめサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	枝豆・キャベツ・きゅうり・とうもろこし			酢・塩・こしょう
		ABCトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく			ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう
3	水	ごはん	米						635 24.6 1.8		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		しせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく			豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ・オイスターソース・花雕
		パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり			酢・しょうゆ・からし
4	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	鶏肉・ウインナー	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	614 25.6 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		フライドポテト	じゃがいも	油					塩		
		だいこんサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
5	金	ごはん	米						636 28.3 1.7	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		おほしさまハンバーグ		油	◇星型ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく			酒・みりん・しょうゆ・酢
		おひたし		ごま			にんじん・小松菜	キャベツ			しょうゆ
		くずきりいりすましじる	くずきり		鶏肉・豆腐・なると		にんじん	えのきたけ・長ねぎ			しょうゆ・塩・酒
8	月	ごはん	米						585 23.4 1.4	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		やさいとあつあげのもの	こんにゃく・砂糖	油	豚肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・大根・玉ねぎ・しいたけ			しょうゆ・みりん
		かんてんとチキンのサラダ									
		てづくりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじゃこ					しょうゆ・酒
9	火	パンフキントースト	◇食パン・砂糖	バター		牛乳	かぼちゃ		609 22.9 1.8		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご・大豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう
		ヨーグルト					ヨーグルト				
10	水	ごはん	米						593 24.4 2.0	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ししゃものサクサクあげ		油			◇ししゃもフライ				
		ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油	豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ			塩・しょうゆ・酒
		もずくスープ		ごま	ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきたけ			中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
11	木	コッパン チョコクリーム	◇コッパン	◇チョコクリーム					610 27.1 2.0		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		とうにゅうシチュー	じゃがいも・米粉	油	鶏肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう
		キャベツサラダ		油			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			酢・塩・こしょう
		とうもろこし						とうもろこし			
12	金	ごはん	米						677 24.2 1.7	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		はるまき		油	◇春巻き						
		チンジャオロースー	砂糖・でんぷん	油	豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・たけのこ・しょうが			オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう
		ちゅうかとうがんスープ	でんぷん	ごま油	ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・長ねぎ・えのきたけ			中華だし・塩・こしょう・しょうゆ
16	火	くろパン	◇黒パン						672 26.6 1.8		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		しるみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ						
		パンネソテー	パンネ	オリーブ油		チーズ		玉ねぎ・にんにく			塩・こしょう
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ウインナー・大豆		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう
17	水	ごはん	米						616 24.5 2.0		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		なつやすみのカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・枝豆			カレールウ・ソース
		わかめサラダ		油	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・酢・塩・こしょう
18	木	ごはん	米						642 25.2 1.5	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		にしんのおいしおあげ	でんぷん	油	にしん			にんにく			酒・塩・こしょう
		キャベツのおかまヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ	かつお節		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			しょうゆ
		とうにゅうふるさとじる	じゃがいも		豚肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん・小松菜	ごぼう・大根・玉ねぎ・長ねぎ			

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。