



# 7月分 学校給食献立表



ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価	
		(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 ぎゅうにゅう ほしがたメンチカツ おかかあえ くすきりいりすましじる	米  油  くすきり	  ◇星型メンチカツ かつお節 鶏肉・豆腐・なると	牛乳    	   にんじん・小松菜 にんじん	  キャベツ えのきだけ・長ねぎ	   しょうゆ しょうゆ・塩・酒	641 26.9 1.8	
2 火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース えだまめサラダ ABCトマトスープ	◇丸パン  砂糖 砂糖 マカロニ・じゃがいも	  ◇ハンバーグ  鶏肉	牛乳    	   にんじん にんじん・トマト	玉ねぎ・◇アップルソース 枝豆・キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・にんにく	しょうゆ 酢・塩・こしょう クチャップ・コンソメ・塩・こしょう	603 27.5 2.6	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう しせんふうマーボーどうふ パンサンスー	米  砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	  豆腐・豚肉・大豆・みそ  	牛乳    	  にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ・オイスターソース・花椒 酢・しょうゆ・からし	634 23.7 1.8	
4 木	ジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう オムレツ だいこんサラダ	スパゲッティ   油	オリーブ油・◇パルメザンソース  ◇オムレツ まぐろ油漬	チーズ 牛乳   	にんじん   小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく   大根	コンソメ・こしょう・ワイン  クチャップ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	590 27.7 2.4	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター ゴーヤチャンプルー もずくスープ	米   ふ・砂糖	   豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節 ベーコン	牛乳 ◇ししゃもフリッター   	  にんじん・ゴーヤ にんじん・小松菜	玉ねぎ キャベツ・えのきだけ	塩・しょうゆ・酒 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	589 23.9 2.0	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが しおナムル てづくりふりかけ	米  じゃがいも・しらたき・砂糖 ごま油 砂糖	  豚肉  かつお節	牛乳   ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく キャベツ	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん 塩・こしょう しょうゆ・酒	611 23.5 2.0	
9 火	パンキントースト ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのスープに ヨーグルト	◇食パン・砂糖  じゃがいも	バター  ◇肉だんご・大豆	牛乳 牛乳  ヨーグルト	かぼちゃ  にんじん	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	609 22.9 1.8	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴら なまあげのみそしる	米   こんやく・砂糖 じゃがいも	  さば一塩 豚肉 生揚げ・みそ	牛乳    	にんじん にんじん・小松菜	ごぼう 玉ねぎ	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	638 26.6 1.9	
11 木	コッパン ぎゅうにゅう とうにゅうシチュー キャベツサラダ ゆでとうもろこし チョコクリーム	◇コッパン  じゃがいも・米粉 油 ◇チョコクリーム	  鶏肉・白いんげん豆・豆乳   	牛乳    	にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	610 27.1 2.0	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンジャオロースー ちゅうかとうがんスープ	米  油 砂糖・でんぷん でんぷん	  ◇春巻き 豚肉 ハム・豆腐	牛乳    	にんじん にんじん・チンゲンサイ	もやし・たけのこ・しょうが とうがん・長ねぎ・えのきだけ	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	681 23.4 1.9	
16 火	くろパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのレモンフライ パンネソテー マセドアンスープ	◇黒パン  油 パンネ じゃがいも	  ◇白身魚のレモンフライ  ウインナー・大豆	牛乳   チーズ	にんじん・小松菜 にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	661 26.2 1.8	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう なつやすみのカレー わかめサラダ	米  じゃがいも 油	  豚肉 まぐろ油漬	牛乳   わかめ	にんじん・ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・枝豆 もやし	カレールー・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	626 24.3 2.0	
18 木	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのご もやしサラダ ピーチゼリー	米  砂糖 油 ◇ピーチゼリー	  豚肉・大豆   	牛乳  チーズ  	にんじん・ピーマン・トマト にんじん・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし もやし	クチャップ・しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー 酢・塩・こしょう	613 22.0 1.7	

※ 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・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。