



# 7月 献立予定表



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            |           |                       |                         |                        |                 | 調味料他                             | 栄養価<br>中学校生徒<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
|------------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|----------------------------------|---|
|            |                 | (赤) おもに体をつくるものとなる  |           | (緑) おもに体の調子を整えるものとなる  |                         | (黄) おもにエネルギーのものとなる     |                 |                                  |   |
|            |                 | 1群                 | 2群        | 3群                    | 4群                      | 5群                     | 6群              |                                  |   |
|            |                 | 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           | 穀類・いも類・砂糖              | 油脂・種実           |                                  |   |
| 1 火        | はちみつパン          |                    |           |                       |                         | ◇はちみつパン                |                 |                                  | 843<br>33.3<br>3.1  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | ハンバーグトマトソース     | ◇ハンバーグ             |           | トマト                   | ソテーオニオン                 |                        |                 | ケチャップ                            |   |
|            | こぶきいも           |                    |           | パセリ                   |                         | じゃがいも                  |                 | こしょう                             |   |
|            | 米粉と豆乳のコーンポタージュ  | ベーコン・豆乳            |           | にんじん                  | クリームコーン<br>とうもろこし・玉ねぎ   |                        | 米粉              | 油                                |   |
| 2 水        | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 806<br>30.4<br>2.0  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 豆腐のカレー煮         | 豆腐・豚肉              |           | にんじん・チンゲンサイ           | 玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが         | 砂糖・でんぷん                | 油               | 酒・しょうゆ・カレー粉                      |   |
|            | 小松菜サラダ          | まぐろ水煮              |           | 小松菜・にんじん              | キャベツ                    |                        | 油               | 酢・塩・こしょう                         |   |
| 3 木        | ミルクパン           |                    |           |                       |                         | ◇ミルクパン                 |                 |                                  | 835<br>31.7<br>3.5  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 星型コロッケ          |                    |           |                       |                         | ◇星型コロッケ                | 油               |                                  |   |
|            | 寒天入りヘルシーサラダ     | まぐろ水煮              | 寒天        | にんじん・小松菜              | キャベツ・きゅうり               |                        |                 | 酢・しょうゆ・塩・こしょう                    |   |
|            | 星のたまごスープ        | 鶏肉・鶏卵              |           | にんじん・チンゲンサイ           | 玉ねぎ                     | 星型米粉マカロニ               |                 | コンソメ・塩・こしょう                      |   |
| 4 金        | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 801<br>30.0<br>2.3  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 棒ぎょうざ           | ◇棒ぎょうざ             |           |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | チンジャオロースー       | 豚肉                 |           | ピーマン・赤ピーマン・にんじん       | たけのこ・長ねぎ・しょうが           | 砂糖・でんぷん                | 油               | オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう             |   |
|            | 中華とうがンスープ       | ハム・豆腐              |           | にんじん・チンゲンサイ           | とうがん・キャベツ               | でんぷん                   | ごま油             | 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ                 |   |
| 冷凍パン       |                 |                    |           | 冷凍パンアップル              |                         |                        |                 |                                  |   |
| 7 月        | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 823<br>30.0<br>2.6  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | ししゃもの唐揚げ        |                    | ◇ししゃもから揚げ |                       |                         |                        | 油               |                                  |   |
|            | ゴーヤチャンプルー       | 豆腐・◇炒り卵<br>豚肉・かつお節 |           | にんじん                  | 玉ねぎ・ゴーヤ                 | ふ・砂糖                   | 油               | 塩・しょうゆ・酒                         |   |
|            | もずくスープ          | ベーコン               | もずく       | にんじん・小松菜              | キャベツ・えのきだけ              |                        |                 | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう                 |   |
| 8 火        | 黒パン             |                    |           |                       |                         | ◇黒パン                   |                 |                                  | 830<br>32.3<br>2.2  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | かぼちゃのシチュー       | 豚肉                 | 牛乳・チーズ    | かぼちゃ・にんじん・パセリ         | 玉ねぎ                     | 米粉                     | 油               | コンソメ・塩・こしょう                      |   |
|            | レモンドレッシングサラダ    | まぐろ水煮              |           | 小松菜・にんじん              | キャベツ・レモン(果汁)            | 砂糖                     | 油               | 塩・こしょう                           |   |
|            | とうもろこし          |                    |           |                       | とうもろこし                  |                        |                 |                                  |   |
| 9 水        | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 792<br>32.8<br>2.0  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | さばの塩焼き          | さば一塩               |           |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 五目きんぴら          | 豚肉                 |           | にんじん                  | ごぼう                     | こんにゃく・砂糖               | 油               | しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒                 |   |
| 豆腐と小松菜のみそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ       |                    | 小松菜・にんじん  | 大根・長ねぎ                |                         |                        |                 |                                  |   |
| 10 木       | なすのミートソーススパゲッティ | 豚肉                 | チーズ・寒天    | にんじん・トマト              | 玉ねぎ・なす・にんにく             | スパゲッティ                 | 油               | ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース             | 800<br>37.0<br>2.4  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | チキンカツ           | ◇つくば鶏チキンカツ         |           |                       |                         |                        | 油               |                                  |   |
|            | コールスローサラダ       |                    |           | にんじん                  | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし     |                        | ノンエッグマヨネーズ<br>油 | 酢・塩・こしょう                         |   |
| 11 金       | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 820<br>30.4<br>2.6  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 納豆              | ◇納豆                |           |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | ピリ辛肉じゃが         | 豚肉                 |           | にんじん                  | 玉ねぎ・きくらげ・しょうが           | じゃがいも・しらたき・砂糖          | 油               | コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん              |   |
|            | チンゲンサイの酢醤油あえ    |                    |           | チンゲンサイ・にんじん           | きゅうり・キャベツ               | 砂糖                     |                 | 酢・しょうゆ                           |   |
| 14 月       | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 811<br>32.0<br>2.3  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | あじの南蛮づけ         | ◇あじ殻粉付き            |           |                       | 長ねぎ                     | 砂糖                     | 油               | しょうゆ・酢・一味唐辛子                     |   |
|            | ごま昆布あえ          |                    | 塩昆布       | 小松菜・にんじん              | キャベツ・もやし                |                        | ごま油・ごま          | 塩                                |   |
| 豚汁         | 豚肉・豆腐・みそ        |                    | にんじん      | 大根・ごぼう・長ねぎ            | じゃがいも                   | 油                      |                 |                                  |   |
| 15 火       | ガーリックチーストースト    |                    | チーズ       | パセリ                   | にんにく                    | ◇食パン                   | オリーブ油           |                                  | 818<br>32.7<br>3.0  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 肉団子とマカロニのトマト煮   | ◇肉だんご・鶏肉           |           | にんじん・トマト              | 玉ねぎ・キャベツ                | マカロニ・じゃがいも             | 油               | ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう                |   |
|            | 湘南ゴールドフルーツポンチ   |                    |           |                       | パインアップル(缶)<br>黄桃(缶)     | ◇湘南ゴールドゼリー<br>◇カクテルゼリー |                 |                                  |   |
| 16 水       | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 820<br>29.3<br>2.2  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | 夏野菜のカレー         | 豚肉                 |           | にんじん・かぼちゃ<br>ピーマン・トマト | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・なす・枝豆  |                        | 油               | カレールー・ソース                        |   |
|            | こんにゃくサラダ        | まぐろ油漬              |           | 小松菜・にんじん              | キャベツ                    | こんにゃく・砂糖               | ごま・油            | 酢・しょうゆ・塩                         |   |
| 17 木       | ごはん             |                    |           |                       |                         | 米                      |                 |                                  | 819<br>31.4<br>2.4  |
|            | 牛乳              |                    | 牛乳        |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | タコライス           | 豚肉・大豆              | チーズ       | にんじん・ピーマン・トマト         | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・とうもろこし | 砂糖                     | 油               | ケチャップ・しょうゆ・コンソメ<br>塩・こしょう・チリパウダー |   |
|            | 白身魚のフリッター       | ◇白身魚のフリッター         |           |                       |                         |                        |                 |                                  |   |
|            | チキンサラダ          | 鶏ささみ水煮             |           | 小松菜・にんじん              | キャベツ                    |                        | 油               | 酢・塩・こしょう                         |   |

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。