

# 令和3年7月分予定献立表（小学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
1 (木)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・なると	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油	しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・みりん・こしょう
	牛乳	牛乳			
	はるまき	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・ほししいたけ	だいたい油・ラード・ほろさめ・でんぷん・こむぎこ・さとう・米こ・なたね油	しょうゆ・塩・みりん
	ナムル		こまつな・にんじん・もやし	いりごま・ラー油・さとう・ごま油	しょうゆ
2 (金)	なつやすいかレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト・ブルーベリー	米・じゃがいも・油	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいぞうサラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのだ・こんぶ・きわかめ・かんでん・あかさぎのり・しろすぎのり	にんじん・キャベツ・きゅうり	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
5 (月)	オレンジ		オレンジ		
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのみそ汁	さば		さとう・でんぷん	みそ・みりん
	わふうチキンサラダ	とり肉・わかめ	だいこん・にんじん・きゅうり	だいたい油	塩・しそドレッシング
6 (火)	ごもくじり	とうふ・油あげ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ・こまつな・ねぎ		塩・酒・しょうゆ
	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご	塩
	牛乳	牛乳			
	チーズいりオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン・牛乳	たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん・ひまわり油	酢・塩
7 (水)	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	マカロニ・ひまわり油	塩・イタリアンドレッシング
	おぎいりやさいスープ	ベーコン	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ	おおむぎ・油	しょうゆ・塩・こしょう
★ 七夕献立 ★					
7 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ほしがたメンチカツソース	ぶた肉・だいたい	たまねぎ	さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ・とうもろこしでんぷん・なたね油	塩・こしょう・ナツメグ・ソース
	こまつなサラダ		こまつな・もやし・にんじん・きゅうり	油・さとう	酢・塩・こしょう
8 (木)	たなぼたじり	とうふ・なると	にんじん・ねぎ・みずな・ほししいたけ	ぶ	酒・みりん・塩・しょうゆ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さけのしおやき	さけ			塩
9 (金)	ごもくきんぴら	とり肉	ごぼう・にんじん・えだまめ・こんにゃく	いりごま・油・さとう・ごま油	しょうゆ・とうがらし
	とんじる	ぶた肉・とうふ	こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ	じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
12 (月)	牛乳	牛乳			
	わかさぎフリッター(2)	わかさぎ(ぎょうらん)・おきあみ・あおさ		こむぎこ・でんぷん・さとう・米こ・だいたい油・なたね油	しょうゆ・塩
	マーボーなす	ぶた肉	なす・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが	油・ごま油・さとう・でんぷん	みそ・しょうゆ・トウバンジャン
	ちゅうかスープ	ベーコン・とうふ	にんじん・こまつな・ねぎ・たまねぎ・きくらげ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
13 (火)	ごはん			米	
	かんごくのり	のり		ごま油	塩
	牛乳	牛乳			
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう
14 (水)	はるさめサラダ		きゅうり・キャベツ・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグデミグラスソースかけ	とり肉・だいたい・ぶた肉	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが	ラード・さとう・でんぷん・油	塩・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン・こしょう
	あおのりポテト	あおのり		じゃがいも	塩・こしょう
15 (木)	ミネストローネ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・トマト・ズッキーニ・セロリ	マカロニ・油	ワイン・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	といて肉とこんさいのつくね	とり肉・だいたい	たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが	さといも・パンこ・でんぷん・ラード・さとう・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・みりん
16 (金)	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
	みだくさんじり	ぶた肉・油あげ・こんにゃく	こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	みそ
	世界の料理 ～ インド ～				
17 (土)	ナン			こむぎこ・だいたい油・さとう	塩
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	ぶた肉・だいたい・ひよこまめ・きなこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト・ブルーベリー	油	カレーこ・こしょう・カレールウ(2種類)・ソース・ケチャップ・ワイン
	わかめサラダ	わかめ・とり肉	キャベツ・きゅうり・にんじん	いりごま・だいたい油	塩・わふうドレッシング
18 (日)	れいとうパインアップル		パインアップル	さとう	
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ホキフライソース	ホキ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・なたね油	塩・ソース
19 (月)	ゴーヤチャンフルー	とうふ・ぶた肉・たまご・かつおぶし	にんじん・ゴーヤ・もやし	なたね油・だいたい油・さとう・でんぷん・ごま油	塩・しょうゆ・酒・こしょう
	もずくスープ	もずく	にんじん・ほししいたけ・こまつな・たまねぎ		しょうゆ・塩・こしょう・酒
	ごはん			米	
20 (火)	牛乳	牛乳			
	さんしょくどぼろ	ぶた肉・だいたい・たまご	しょうが・えだまめ	油・なたね油・だいたい油・さとう・でんぷん	しょうゆ・塩
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん・もやし	すりごま・さとう	しょうゆ
	すましじり	とうふ・わかめ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・ねぎ		酒・塩・しょうゆ
21 (水)	きりこみコッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
	ソーセージのトマトソースかけ	フランクフルトソーセージ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
	フロッキーサラダ	きはだまぐろ	フロッキー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	油・さとう	酢・塩・こしょう
22 (木)	マゼドアンスープ	とり肉	にんじん・たまねぎ・だいこん・エリンギ・パセリ	じゃがいも・オリーブ油	塩・こしょう

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。  
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	660	25.2	20.1	383	3.4	296	0.74	0.59	28	2.4
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

# 令和3年7月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
(木)	塩ラーメン(中華めん)	豚肉・なると	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	中華めん・油	塩・こしょう・塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	餃子(3)	豚肉・とり肉・大豆	キャベツ・玉ねぎ・にら・生姜	ラード・でん粉・砂糖・小麦粉・水あめ・大豆油	しょうゆ・塩・酢・こしょう・みりん
	中華和え	とり肉	きゅうり・大根・小松菜・人参	ひまわり油・砂糖・ごま油	塩・酢・しょうゆ
(金)	切り込みコッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
	ソーセージのトマトソースかけ	フランクフルトソーセージ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	ブロッコリーサラダ	きはだまぐろ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	油・砂糖	酢・塩・こしょう
(月)	マセドアンズーフ	とり肉	人参・玉ねぎ・大根・エリンギ・パセリ	じゃがいも・オリーブ油	塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩焼き	鮭			塩
	五目きんぴら	とり肉	ごぼう・人参・枝豆・こんにゃく	いりごま・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・唐辛子
豚汁	豚肉・豆腐	小松菜・人参・大根・ねぎ	じゃがいも	みそ	

★ 七夕献立 ★

(火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	星型メンチカツソース	豚肉・大豆	玉ねぎ	砂糖・でん粉・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・菜種油	塩・こしょう・ナツメグ・ソース
	小松菜サラダ		小松菜・もやし・人参・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
(水)	七夕汁	豆腐・なると	人参・ねぎ・水菜・干しいたけ	ふ	酒・みりん・塩・しょうゆ
	ごはん			米	
	韓国のり	のり		ごま油	塩
	牛乳	牛乳			
(木)	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう
	春雨サラダ		きゅうり・キャベツ・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	夏野菜カレーライス(ごはん)	豚肉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト・ブルーネ	米・じゃがいも・油	カレーパウダー(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
(金)	海藻サラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのまた・昆布・茗わかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	人参・キャベツ・きゅうり	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
	黒糖パン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖	塩
	牛乳	牛乳			
(月)	チーズ入りオムレツ	鶏卵・チーズ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖・でん粉・ひまわり油	酢・塩
	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり・キャベツ・人参・とうもろこし	マカロニ・ひまわり油	塩・イタリアンドレッシング
	麦入り野菜スープ	ベーコン	人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ふなしめじ	大麦・油	しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
(火)	牛乳	牛乳			
	さばのみと煮	さば		砂糖・でん粉	みそ・みりん
	和風千金サラダ	とり肉・わかめ	大根・人参・きゅうり	大豆油	塩・しそドレッシング
	五目汁	豆腐・油揚げ	人参・えのきたけ・干しいたけ・小松菜・ねぎ		塩・酒・しょうゆ
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とれ肉と根菜のつくね	とり肉・大豆	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・生姜	さといも・パン粉・でん粉・ラード・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・みりん
	からし和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・からし
(木)	実沢山汁	豚肉・油揚げ・昆布	こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ホキフライソース	ホキ		パン粉・小麦粉・でん粉・菜種油	塩・ソース
(金)	ゴーヤチャンフルー	豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節	人参・ゴーヤ・もやし	菜種油・大豆油・砂糖・でん粉・ごま油	塩・しょうゆ・酒・こしょう
	もずくスープ	もずく	人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ		しょうゆ・塩・こしょう・酒
	ミルクパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
(月)	ハンバーグデミグラスソースかけ	とり肉・大豆・豚肉	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	ラード・砂糖・でん粉・油	塩・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン・こしょう
	青のりポテト	青のり		じゃがいも	塩・こしょう
	ミネストローネ	ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・トマト・ズッキーニ・セロリ	マカロニ・油	ワイン・塩・こしょう
	ごはん			米	

世界の料理 ～ インド ～

(火)	ナン			小麦粉・大豆油・砂糖	塩
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆・きな粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・トマト・ブルーネ	油	カレー粉・こしょう・カレーパウダー(2種類)・ソース・ケチャップ・ワイン
	わかめサラダ	わかめ・とり肉	キャベツ・きゅうり・人参	いりごま・大豆油	塩・和風ドレッシング
(水)	冷凍パインアップル		パインアップル	砂糖	
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	わかさぎフリッター(3)	わかさぎ(魚卵)・おきあみ・あおさ		小麦粉・でん粉・砂糖・米粉・大豆油・菜種油	しょうゆ・塩
(木)	マーボーなす	豚肉	なす・人参・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・生姜	油・ごま油・砂糖・でん粉	みそ・しょうゆ・トウバンジャン
	中華スープ	ベーコン・豆腐	人参・小松菜・ねぎ・玉ねぎ・きくらげ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
(金)	三色とぼろ	豚肉・大豆・鶏卵	生姜・枝豆	油・菜種油・大豆油・砂糖・でん粉	しょうゆ・塩
	ごま和え		小松菜・キャベツ・人参・もやし	すりごま・砂糖	しょうゆ
	すまし汁	豆腐・わかめ・かまぼこ	人参・えのきたけ・ねぎ		酒・塩・しょうゆ
	ごはん			米	

※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。または給食センターまでご連絡ください。  
※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	819	30.6	23.1	430	4.7	348	0.94	0.68	35	2.9
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満