

令和4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
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かんこくふう肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・しらたき・きくらげ・しょうが・にんにく	じゃがいも・さとう・油	トウバンジャン・コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・だいず油・なたね油	酢・しょうゆ・みりん・塩
	おひたし		こまつな・にんじん・キャベツ・もやし		しょうゆ
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ほうぎょうざ	ぶた肉・とり肉・だいず	キャベツ・にら・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・こんにゃく	パンこ・さとう・米油・こむぎこ	しょうゆ・塩・こしょう
	マーボーなす	ぶた肉	なす・にんじん・だけのご・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・オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン
	ちゅうかスープ	かまぼこ・とうふ	とうもろこし・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ
(火)	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ	塩
	牛乳	牛乳			
	ホキのレモンフライ	ホキ・だいず		パンこ・こむぎこ・だいず油	レモンペッパーオイル
	あおのりポテト	あおのり		じゃがいも	塩・こしょう
	むぎいりやさいスープ	ウインナー	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・とうもろこし	おおむぎ	しょうゆ・塩・こしょう
★ 七夕献立 ★					
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	わふうおろしハンバーグ	とり肉・ぶた肉・かんでん	たまねぎ・だいこん	パンこ・でんぷん・さとう	こしょう・塩・しょうゆ・みりん
	こんにゃくサラダ		こんにゃく・キャベツ・こまつな・にんじん	油・ごま油・さとう・いりごま	酢・しょうゆ・こしょう
	たなぼたじり	とり肉・とうふ・なると	にんじん・ねぎ・みずな・ほししいたけ	ふ・油	酒・みりん・塩・しょうゆ
世界の料理 ～ インド ～					
(木)	ナン			こむぎこ・だいず油・さとう	塩
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	ぶた肉・だいず・ひよこめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルー	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
	かいどうサラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのまた・こんぶ・くわわかめ・かんでん・あかさぎのり・しろすぎのり	こまつな・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
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト	みかん	さとう	
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃものなんぼんづけ(2)	ししゃも(ぎょうらん)	ねぎ	でんぷん・だいず油・さとう	しょうゆ・酢・とうがらし
	げんきサラダ	とり肉・くわわかめ	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	だいず油・油・さとう	塩・酢・しょうゆ・こしょう
	もやしたっぷりごまみそしる	ぶた肉・とうふ・油あげ	もやし・にんじん・こまつな・だいこん	ごま油・すりごま	みそ
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのにつけ	さんま(ぎょうらん)	しょうが	さとう	しょうゆ・酒・みりん
	ひじきのいために	ひじき・とり肉	にんじん・こんにゃく・ほししいたけ・えだまめ	さとう・油	しょうゆ・みりん
	とんじる	ぶた肉・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな	じゃがいも・油	みそ
～ 香辛料を使った献立 ～					
(火)	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			
	チリビーンズ	レッドキドニービーンズ・ぶた肉・ベーコン・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	かんでんいりヘルシーサラダ	きはだまぐろ・かんでん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	塩・酢・しょうゆ・こしょう
	アセロラゼリー	かんでん	アセロラかじゅう・レモンかじゅう	みずあめ・さとう	
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルどぼろ	ぶた肉	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ	油・さとう・いりごま	みそ・しょうゆ・みりん
	しおナムル		にんじん・きゅうり・もやし・こまつな		ごま油・しょうゆ・みりん
	はるさめスープ	かまぼこ	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ・きくらげ	はるさめ・ごま油	しょうゆ・酒・塩・こしょう
(木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ・ソース	あじ・だいず		パンこ・こむぎこ・だいず油	塩・ソース
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・たまご・かつおぶし・だいず	にんじん・ゴーヤ・もやし	油・さとう・でんぷん・ごま油	塩・しょうゆ・酒・みりん・こしょう
	もずくスープ	もずく	にんじん・えのきたけ・こまつな・たまねぎ・ほししいたけ		しょうゆ・塩・こしょう・酒
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とりにくのおからあげ	とり肉	しょうが・にんにく	でんぷん・だいず油	塩・酒・こしょう
	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
	かみないじり	とうふ・ぶた肉・わかめ	えのきたけ・にんじん・なす・ねぎ	油	みそ
(火)	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	チョコレートム	かとうだっしれん乳		みずあめ・さとう・とうもろこしでんぷん	カカオマス・ココアパウダー
	牛乳	牛乳			
	いか+ゲット(2)	いか・たちうお・ぶた肉・だいず		油・さとう・こむぎこ・でんぷん・なたね油	塩・こしょう・みりん
	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり・とうもろこし・こまつな	マカロニ・だいず油	塩・イタリアンドレッシング
ミネストローネ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・セロリー・パセリ	じゃがいも・油	塩・こしょう	
(水)	なつやさいカレーライス(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・えだまめ・トマト・ブルー	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			
	コーンサラダ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油	酢・塩・こしょう
れいどうパインアップル		パインアップル	さとう		

※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、配合表をご覧ください。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	676	25.4	19.6	382	3.6	316	0.72	0.59	36	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4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
(金)	1 コッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	チョコクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ・砂糖・とうもろこしでん粉	カカオマス・ココアパウダー
	牛乳	牛乳			
	いかなゲット(2)	いか・たちうお・豚肉・大豆		油・砂糖・小麦粉・でん粉・なたね油	塩・こしょう・みりん
	マカロニサラダ	とり肉	きゅうり・とうもろこし・小松菜	マカロニ・大豆油	塩・イタリアンドレッシング
ミネストローネ	ウインナー	人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・セロリー・パセリ	じゃがいも・油	塩・こしょう	
(月)	4 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉の塩から揚げ	とり肉	生姜・にんにく	でん粉・大豆油	塩・酒・こしょう
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
雷汁	豆腐・豚肉・わかめ	えのきたけ・人参・なす・ねぎ	油	みそ	
☆ 七夕献立 ☆					
(火)	5 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	和風おろしハンバーグ	とり肉・豚肉・寒天	玉ねぎ・大根	パン粉・でん粉・砂糖	こしょう・塩・しょうゆ・みりん
	こんにゃくサラダ		こんにゃく・キャベツ・小松菜・人参	油・ごま油・砂糖・いりごま	酢・しょうゆ・こしょう
七夕汁	とり肉・豆腐・なると	人参・ねぎ・水菜・干しいたけ	ふ・油	酒・みりん・塩・しょうゆ	
(水)	6 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまの煮つけ	さんま(魚卵)	生姜	砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	ひじきの炒め煮	ひじき・とり肉	人参・こんにゃく・干しいたけ・枝豆	砂糖・油	しょうゆ・みりん
豚汁	豚肉・豆腐	人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜	じゃがいも・油	みそ	
(木)	7 はちみつパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・はちみつ	塩
	牛乳	牛乳			
	ホキのレモンフライ	ホキ・大豆		パン粉・小麦粉・大豆油	レモンペッパーオイル
	青のりポテト	青のり		じゃがいも	塩・こしょう
麦入り野菜スープ	ウインナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ・とうもろこし	大麦・油	しょうゆ・塩・こしょう	
世界の料理 ～ インド ～					
(金)	8 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	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・トマト・ブルーン	油	カレー粉・こしょう・カレールウ(2種類)・ソース・ケチャップ・ワイン
	海藻サラダ	きはだまぐろ・わかめ・つのだ・こんにゃく・まわらび・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	小松菜・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
フローズンヨーグルト	ヨーグルト	みかん	砂糖		
(月)	11 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそば	豚肉	にんにく・生姜・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・いりごま	みそ・しょうゆ・みりん
	塩ナムル		人参・きゅうり・もやし・小松菜		香味塩ドレッシング
春雨スープ	かまぼこ	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ・きくらげ	春雨・ごま油	しょうゆ・酒・塩・こしょう	
(火)	12 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ・ソース	あじ・大豆		パン粉・小麦粉・大豆油	塩・ソース
	ゴーヤチャンフルー	豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節・大豆	人参・ゴーヤ・もやし	油・砂糖・でん粉・ごま油	塩・しょうゆ・酒・みりん・こしょう
もずくスープ	もずく	人参・えのきたけ・小松菜・玉ねぎ・干しいたけ		しょうゆ・塩・こしょう・酒	
(水)	13 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	韓国風肉じゃが	豚肉	玉ねぎ・人参・しらたき・きくらげ・生姜・にんにく	じゃがいも・砂糖・油	トウバンジャン・コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん
	厚焼き卵	鶏卵		砂糖・でん粉・大豆油・なたね油	酢・しょうゆ・みりん・塩
おひたし		小松菜・人参・キャベツ・もやし		しょうゆ	
(木)	14 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	棒餃子	豚肉・とり肉・大豆	キャベツ・にら・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜・こんにゃく粉	パン粉・砂糖・米油・小麦粉	しょうゆ・塩・こしょう
	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・オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン
中華スープ	かまぼこ・豆腐	とうもろこし・小松菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・生姜・きくらげ	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ	
～ 香辛料を使った献立 ～					
(金)	15 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			
	チリビーンズ	レッドキドニービーンズ・豚肉・ベーコン・いんげん豆	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	きはだまぐろ・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	塩・酢・しょうゆ・こしょう
アセロラゼリー	寒天	アセロラ果汁・レモン果汁	水あめ・砂糖		
(火)	19 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・枝豆・トマト・ブルーン	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・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	コーンサラダ		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・とうもろこし	油	酢・塩・こしょう
冷凍パインアップル		パインアップル	砂糖		
(水)	20 ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもの南蛮漬(2)	ししゃも(魚卵)	ねぎ	でん粉・大豆油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	元気サラダ	とり肉・まわかめ	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	大豆油・油・砂糖	塩・酢・しょうゆ・こしょう
もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ	もやし・人参・小松菜・大根	ごま油・すりごま	みそ	

※食物アレルギーなどの対応が出来るよう、料理ごとに食材を明示しており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	827	30.3	22.3	416	4.4	369	0.91	0.67	42	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