

令和6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 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ますのしおやき	◆ますのしおやき			
	ひじきのいために とんじる	ひじき・油あげ ふた肉・とうふ・みそ	にんじん・キャベツ にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・ごぼう	こんにゃく・さとう・油 油・じゃがいも	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
2 (火)	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースかけ	◆オムレツ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
	マカロニサラダ ポテトのスープ	◆とり肉水煮 とり肉	きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ・とうもろこし	マカロニ・油 じゃがいも・油	◆イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう
3 (水)	ごはん			米	
	あじつけのり	◆あじつけのり			
	牛乳	牛乳			
	かんこくふう肉じゃが ナムル	ふた肉 たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり		じゃがいも・しらたき・油・さとう ごま・ごま油・さとう・ラー油	トウバンジャン・酒・みりん・コチュジャン・しょうゆ しょうゆ・こしょう
☆ 世界の料理 インド ☆					
4 (木)	ナン			◆ナン	
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	ふた肉・だいず・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト・ブルーネ	油	カレーこ・こしょう・◆カレールーウ(2種類)・ソース・ケチャップ・ワイン
	かんていりヘルシーサラダ ヨーグルト	◆まぐろ水煮・かんてん ヨーグルト	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	酢・しょうゆ・塩・こしょう
☆ 七夕 献立 ☆					
5 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ほしがたメンチカツ	◆ほしがたメンチカツ			
	しょうがあえ たなぼたじる	とり肉・とうふ・◆なると	こまつな・にんじん・キャベツ・きゅうり・しょうが にんじん・ねぎ・ほししいたけ	油 ふ・そうめん・油	しょうゆ かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・酒・みりん・塩
8 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ふた肉のしょうがやき	ふた肉・かんてん	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・油	しょうゆ・みりん・酒
	ごまずあえ なすと油あげのみそしる	油あげ・みそ	こまつな・もやし・キャベツ なす・にんじん・たまねぎ・えのきたけ	ごま・さとう じゃがいも	酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
9 (火)	コッパパン			コッパパン	
	牛乳	牛乳		◆チョコクリーム	
	チョコクリーム				
	かぼちゃのこめコシチュー こまつなサラダ	とり肉・いんげんまめ・とう乳	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース キャベツ・こまつな・にんじん・きゅうり	油・米こ 油・さとう	とりだし・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
10 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムチキン	とり肉	しょうが・にんにく	でんぷん・みずあめ・さとう・ごま・油	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	こんにゃくサラダ わかめととうふのスープ	こんにゃく わかめ・とうふ・◆かまぼこ	キャベツ・こまつな・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ・ほししいたけ	油・ごま油・さとう・こんにゃく	酢・しょうゆ・こしょう とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
☆ 香辛料を使った献立 ☆					
11 (木)	ごはん			米	
	かつおふりかけ			◆かつおふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	しせんふうマーボーどうふ バンサンスー	とうふ・ふた肉・だいず・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ こまつな・キャベツ・にんじん	油・さとう・でんぷん はるさめ・さとう・油・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン・トーチー・フオアジャオ 酢・しょうゆ・からし
12 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのしょうがに	◆いわしのしょうがに(ぎょうら)			
	からしあえ みだくさんじる	ふた肉・とうふ・こんが・みそ	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	油・じゃがいも	しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
16 (火)	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	たらのバジルフライ	◆たらのバジルフライ		油	
	ガーリックドレッシングサラダ まめとパスタのスープ	◆まぐろ油づけ とり肉・いんげんまめ	キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・エリンギ・セロリー	油 スバゲッティ・油	しょうゆ・みりん とりだし・塩・こしょう
17 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(2)	◆ししゃもフライ(ぎょうら)		油	
	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とうふ・ふた肉・◆いりたまご・かつおぶし もずく・◆かまぼこ	にんじん・ゴーヤ・もやし にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ・たまねぎ	さとう・ごま油	塩・しょうゆ・酒・こしょう・とりだし しょうゆ・塩・こしょう・酒・かつおだし・こんぶだし
18 (木)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	こふきいも ミネストローネ	◆ソーセージ・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・こまつな・トマト・セロリー	じゃがいも 油	塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
19 (金)	なつやすいかレーライス(ごはん)	ふた肉	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・ブルーネ	米・じゃがいも・油	◆カレールーウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう
	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・こんぶ・くわがめ・かんてん・あかすぎのり・しらすぎのり	にんじん・きゅうり・キャベツ	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	れいとうみかん		みかん		

※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。
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダーなどの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな、なす

	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	656	25.5	18.5	358	3.4	354	0.71	0.61	33	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満