

令和6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
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉・寒天	玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・油	しょうゆ・みりん・酒
	ごま酢和え		小松菜・もやし・キャベツ	ごま・砂糖	酢・しょうゆ
	なすと油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ	なす・人参・玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
★ 香辛料を使った献立 ★					
(火)	ごはん			米	
	味つけのり	◆味つけのり			
	牛乳	牛乳			
	四川風マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉	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
	パンサンスー		小松菜・キャベツ・人参	春雨・砂糖・油・ごま油	酢・しょうゆ・辛子
★ 七夕献立 ★					
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	星型メンチカツ	◆星型メンチカツ		油	
	しょうが和え		小松菜・人参・キャベツ・きゅうり・しょうが		しょうゆ
	七夕汁	とり肉・豆腐・◆なると	人参・ねぎ・干しいたけ	ふ・そうめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・酒・みりん・塩
(木)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	マカロニサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ	マカロニ・油	◆イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢
	ポテトのスープ	とり肉	人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ・とうもろこし	じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう
(金)	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				
	かぼちゃの米粉シチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	油・米粉	とりだし・塩・こしょう
	小松菜サラダ		キャベツ・小松菜・人参・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
(月)	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	でん粉・水あめ・砂糖・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
	こんにやくサラダ		キャベツ・こまつな・にんじん	こんにやく・油・ごま油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう
	わかめと豆腐のスープ	わかめ・豆腐・◆かまぼこ	人参・大根・ねぎ・干しいたけ	とりだし・塩・こしょう・しょうゆ	
(火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのしょうが煮	◆いわしのしょうが煮(魚卵)			
	からし和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
	実だくさん汁	ぶた肉・豆腐・昆布・みそ	人参・大根・ねぎ・ごぼう	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
(水)	夏野菜カレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・枝豆・トマト・ブルーベリー	米・じゃがいも・油	◆カレー粉(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・昆布・まわかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	人参・きゅうり・キャベツ	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
		冷凍みかん		みかん	
(木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ(2)	◆ししゃもフライ(魚卵)		油	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・ぶた肉・◆炒りたまご・かつお節	人参・ゴーヤ・もやし	砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・酒・こしょう・とりだし
	もずくスープ	もずく・◆かまぼこ	人参・ぶなしめじ・チンゲンサイ・玉ねぎ		しょうゆ・塩・こしょう・酒・かつおだし・こんぶだし
(金)	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がけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・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
	こぶきいも			じゃがいも	塩・こしょう
	ミネストローネ	◆ソーセージ・大豆	人参・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・小松菜・トマト・セロリー	油	とりだし・塩・こしょう
(火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ますの塩焼き	◆ますの塩焼き			
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ	人参・キャベツ	こんにやく・砂糖・油	しょうゆ・みりん・酒
	豚汁	ぶた肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・小松菜・ごぼう	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かつおふりかけ			◆かつおふりかけ	
	韓国風肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ・人参・きくらげ・しょうが・にんにく	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	トウバンジャン・酒・みりん・コチュジャン・しょうゆ
	ナムル		小松菜・人参・もやし・きゅうり	ごま・ごま油・砂糖・ラー油	しょうゆ・こしょう
★ 世界の料理 インド ★					
(木)	ナン			◆ナン	
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	ぶた肉・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・枝豆・トマト・ブルーベリー	油	カレー粉・こしょう・◆カレー粉(2種類)・ソース・ケチャップ・ワイン
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ水煮・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
(金)	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	◆まぐろ油漬	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
	豆とパスタのスープ	とり肉・いんげん豆	人参・玉ねぎ・エリンギ・セロリー	スパゲッティ・油	とりだし・塩・こしょう

※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「卵」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	810	30.7	21.2	338	4.2	411	0.91	0.69	40	2.6
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