

令和8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)	調味料他
1 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ香味ソースがけ	とり肉	ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
2 (木)	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	大根・人参・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	さけの香草焼き	さけ		油・パン粉	◆香草ミックス
(金)	ペンネアラビアータ	◆ベーコン・寒天	玉ねぎ・にんにく・トマト・パセリ	マカロニ・オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう・唐辛子
	野菜スープ	とり肉・いんげん豆	人参・玉ねぎ・小松菜・キャベツ	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
(金)	ポークチャップ	豚肉・寒天	玉ねぎ・人参・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・酒・こしょう
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・油・砂糖	酢・塩・こしょう
	マセドアンスープ	◆ハム	大根・玉ねぎ・人参・エリンギ・小松菜	じゃがいも・オリーブ油	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
6 (月)	牛乳	牛乳			
	ぎょうざ(3)	◆ぎょうざ			
	チンジャオロースー	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・たけのこ・きくらげ	油・砂糖・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ
	わかめスープ	わかめ・◆ハム・豆腐	人参・チンゲンサイ・えのきたけ・ねぎ	油・ごま・ごま油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
★七 夕 献 立 ★					
7 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	星型メンチカツ	◆星型メンチカツ		油	
	枝豆サラダ	◆まぐろ水煮	枝豆・人参・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま	◆しそドレッシング
8 (水)	七タ汁	豆腐・◆なると	人参・ねぎ・干しいいたけ	そうめん・ふ	酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	夏野菜カレーライス(ごはん)	豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト・枝豆・ブルーン・りんご	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			
	海藻サラダ	わかめ・茎わかめ・昆布・白すぎのり・赤つのまた・◆まぐろ水煮	人参・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
(木)	オレンジ		オレンジ		
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	あじフライ	◆あじフライ		油	
(金)	ゴーヤチャンプルー	豚肉・豆腐・かつお節・◆炒り卵	ゴーヤ・もやし・人参	ごま油・砂糖	とりだし・塩・しょうゆ・酒・こしょう
	もずくスープ	もずく・◆かまぼこ	人参・ぶなしめじ・玉ねぎ・チンゲンサイ	油	しょうゆ・酒・塩・こしょう・かつおだし・こんぶだし
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
(金)	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
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	酢・塩・こしょう
	ミネストローネ	◆ベーコン・いんげん豆	人参・玉ねぎ・小松菜・とうもろこし・トマト・ズッキーニ・セロリ	マカロニ・じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう
	タコライス(ごはん)	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・トマト・赤パプリカ・黄パプリカ・にんにく	米・油・砂糖	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう
(月)	牛乳	牛乳			
	コーンサラダ	◆まぐろ水煮	とうもろこし・きゅうり・人参・キャベツ	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	春雨スープ	◆かまぼこ	人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ・干しいいたけ	春雨・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
★ 香 辛 料 を 使 っ た 献 立 ★					
14 (火)	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
	豆腐のピリ辛煮	豆腐・豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ	油・砂糖・でん粉・ごま油	◆オイスターソース・酒・しょうゆ・トウバンジャン
15 (水)	バンバンジーサラダ	◆とり肉油漬け	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	砂糖・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかと生揚げのごまがらめ	◆もうかでん粉付き・生揚げ	しょうが	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・酒
(木)	こんぶ和え	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
★ 世 界 の 料 理 ～ イ ン ド ～ ★					
16 (木)	ナン			◆ナン	
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマト・ブルーン・りんご	油	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
	レモンドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	砂糖・油	酢・塩・こしょう
(金)	ピーチゼリー			◆ピーチゼリー	
	ミルクパン			ミルクパン	
	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
(月)	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	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
	コーンチャウダー	とり肉・いんげん豆・豆乳	人参・玉ねぎ・エリンギ・パセリ・とうもろこし・にんにく	じゃがいも・油・米粉	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、米粉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、小松菜、玉ねぎ										
	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	812	32.3	22.1	403	5.7	358	0.95	0.70	44	2.7
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