



7月 こんだてひょう



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
2月	ごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう さけのおやき きりぼしだいこんのもの にくだんごのスープ	たまご さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり		にんじん にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん ごま さとう あぶら はるさめ	662 750	27.1 29.0
3火	アップルパン ぎゅうにゅう ムサカ (なすのミートソースグラタン) ひよこまめのサラダ イタリアンドレッシング おしむぎのスープ ※ヨーグルト	ふたにく ひよこまめ ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	アップルパン じゃがいも ごむぎこ ドレッシング あぶら	664 728	21.3 22.9	
4水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ (2, 3) ぎょうざのたれ チンジャオロース わかめスープ	ふたにく ふたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にら ピーマン にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	639 722	26.4 28.7	
5木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくうどんじり) コーヒーぎゅうにゅう (ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもの) イカナゲット (2, 3) アスパラベーコンソテー	とりにく かまぼこ あぶらあげ イカ すけそうだら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな アスパラガス	ねぎ しいたけ	ソフトめん さとう ごむぎこ あぶら	633 712	29.8 32.6	
6金	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ たなばたスープ きらきらもち	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし みかん	ごはん さとう ごま ごめこ てんぷん さとう	708 789	24.5 26.0	
9月	にくだんぶり (ごはん にくだんぶりのく) ぎゅうにゅう かにかまのサラダ ちゅうかドレッシング フルーツあんにとろふ	ふたにく かにかまかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ つのまた こんぶ		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ようなし バインアップル もも	ごはん さとう ドレッシング	645 738	22.3 24.6	
10火	あげパン ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき クリームスープ れいとうパン	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ バインアップル	コッパン さとう さとう ごま バター	757 782	27.3 27.8	
11水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ しおやさいいため すましじる	さば みそ ふたにく とうふ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん みつば	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう あぶら	651 735	31.0 33.2	
12木	ちゃんぽん (ソフトめん ちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう はるまき ごぼうサラダ ごまドレッシング	ふたにく イカ えび うずらたまご なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えだまめ	ソフトめん ごまあぶら ごむぎこ はるさめ てんぷん ごま ドレッシング	688 774	24.6 27.0	
13金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソースがけ ひじきのいために なすのみそしる	とりにく だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ レモン しょうが なす たまねぎ	ごはん さとう さとう あぶら	735 824	28.2 30.3	
17火	チーズコロッケバーガー (ゆめかおりのバーガーパン チーズコロッケ ソース) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ フレンチドレッシング ミネストローネ	たまご とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう チーズ		にんじん にんじん トマト	バーガーパン じゃがいも パンこ ごま カリフラワー たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	あぶら ドレッシング バター	635 700	21.3 23.1
18水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくさしまちやパンごやき なまあげのいために かきたまスープ	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう てんぷん	652 736	27.3 29.2	
19木	ごはん ぎゅうにゅう めばるのたつたあげ ごまつなともやしのナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる	めばる ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		レモン もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん てんぷん さとう あぶら ドレッシング	660 743	27.5 29.5	
20金	なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレー) ぎゅうにゅう オムレツ フルーツゼリーあえ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにく りんご	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら 750 847	24.0 25.9	

実施回数 14回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載していません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 今月使用するじゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、チンゲンサイ、なす、ねぎ、ピーマンは茨城県産を使用する予定です。
- 19日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。

エネルギーとたんぱく質量は、
上段→小学校中学年(3・4年生)
下段→中学生の量になります。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。

貼ったまめくって見ることができます。

茨城をたべよう Week