



7月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						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		
1	木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくうどんじる) ぎゅうにゅう ささかまぼこのさしまちやあげ (1・2) かみかみサラダ ちゅうかドレッシング	ふたにく あぶらあげ ささかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな にんじん	ながねぎ しいたけ だいこん きゅうり	ソフトめん ごむぎこ あぶら ドレッシング	627 847	26.9 34.5	
2	金	にくどんぶり (ごはん にくどんぶりのく) ぎゅうにゅう あつやきたまご かにかまサラダ ごみしおドレッシング	ふたにく たまご かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ つのまた	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう さとう ドレッシング	659 813	26.0 30.6	
5	月	ごはん とりそぼろ ぎゅうにゅう チャンプルー もずくいりスープ アセロラゼリーあえ	とりにく ふたにく とうふ たまご かにかまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にんじん こまつな	もやし ながねぎ しいたけ アセロラ りんご バインアップル もも ナタデココ	ごはん さとう さとう ごまあぶら さとう	628 775	20.4 24.0	
6	火	コロッケパン (バーガーパン クリームコロッケ ソース) ぎゅうにゅう フレンチサラダ フレンチドレッシング コンソメスープ	ほたて かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	バーガーパン パンこ ごむぎこ あぶら ドレッシング あぶら	657 775	19.1 22.3	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソースかけ ほうれんそうのごまあえ たなばたしる キラキラもち	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん オクラ	たまねぎ だいこん もやし しいたけ みかん	ごはん さとう でんぶん パンこ さとう ごま でんぶん さとう	697 866	24.1 29.5	
8	木	とんこつラーメン (ソフトめん とんこつラーメンスープ) ぎゅうにゅう エビシューマイ (2・3) だいごんのサラダ ごまドレッシング	ふたにく うずらたまご えび たら まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	メンマ もやし ながねぎ たまねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん あぶら ごま ごむぎこ でんぶん ドレッシング	655 860	26.3 33.1	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ しおやさいいため わかめスープ	さば みそ ふたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	なす キャベツ たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	652 825	27.8 34.7	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2・3) ぎょうざのタレ チンジャオロース ちゅうかコンソメスープ	とりにく ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ とうもろこし	ごはん ごむぎこ あぶら あぶら でんぶん	686 880	23.8 29.0	
13	火	しよくパン メープルジャム ぎゅうにゅう サーモンのこうそうやき はなやさいサラダ イタリアンドレッシング クリームスープ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	あかピーマン にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	しよくパン メープルジャム パンこ ドレッシング じゃがいも バター	690 839	32.8 39.3	
14	水	ごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう たれつきにだんご (2・3) コーンサラダ シーザードレッシング ほうれんそうのみそしる	たまご とりにく たまご	のり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	ごはん パンこ さとう ドレッシング	638 809	21.5 26.1	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう れんごんのえびよせあげ ソース アスパラのソテー はるさめスープ	えび たら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	れんごん たまねぎ アスパラガス にんじん ながねぎ しいたけ	ごはん パンこ ごむぎこ あぶら あぶら はるさめ ごまあぶら	625 773	21.4 25.2	
16	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 なしゼリーのフルーツあえ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ りんご にんにく なし バインアップル りんご もも	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	735 955	24.5 29.7	
19	月	ごはん コーヒーにゅういんりょう いかのバターしょうゆやき だいずのいそに メイシヤントンのとんじる	いか だいず さつまあげ ふたにく とうふ みそ	コーヒーにゅういんりょう ひじき	にんじん にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう バター あぶら あぶら	653 803	30.1 35.7	
20	火	ゆめかおりのコッパパン チョコパテ ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ナムル ナムルドレッシング アルファベットスープ レモンタルト	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	レモン もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン	コッパパン チョコパテ でんぶん さとう あぶら ドレッシング マカロニ ごむぎこ さとう マーガリン	792 949	25.9 31.1	

↑ 茨城をたべよう Weeek ↓

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おりません。
- 1日に使用する「さし茶」、19日に使用する「メイシヤントン」、20日のパンに使用する「ゆめかおり」は境町産です。
- 今月使用するキャベツ・なす・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマン・もやし・きゅうりは茨城県産を使用する予定です。

※ 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。貼ったままめくって見ることができます。
 ※ 献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

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

境町で栽培している「白いとうもろこし」を給食に使用します。

今月は、境町志島の金久保貴哉さんが栽培している白いとうもろこし「雪の妖精」を使用した給食を実施します。今が旬のおいしいとうもろこしを、2日と14日のサラダに使います。糖度が高く、甘みがつよいとうもろこしの風味を味わって食べてください。



白いとうもろこしの品種名は「雪の妖精」といいます。