



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	水	ごはん ぎゅうにゅう ひたちぎゅうすきやき なめたけあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげんまめ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ ねぎ しいたけ	ごはん さとう さとう ごま ごまあぶら	582	22.8	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 境町産 常陸牛を使用 </div>										
2	木	ふるさとうどん (ソフトめん ふるさとじり) ぎゅうにゅう れんこんえびよせあげ フルーツゼリーあえ	ふたにく うずらたまご えび たらすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ なめこ わらび えのきたけ たけのこ れんこん たまねぎ パインアップル もも りんご レモン	ソフトめん ごむぎこ パンこ さとう	636	25.9	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう チャンプルー シウマイ (2, 3) アーサー	ふたにく ウィナー とうふ たまご ふたにく とりにく たらすりみ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん にら あかピーマン にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら ごむぎこ ふ	662	26.4	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 郷土料理の日 沖縄 </div>										
6	月	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ けんちんじり	たまご いわし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり		うめ ほうれんそう にんじん にんじん	ごはん さとう さとう さといも あぶら	620	24.1	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 七夕献立 </div>										
7	火	しよくパン マーメイドジャム ぎゅうにゅう ほしのココロク ソース たなばたスープ あんぱんフルーツ	ふたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう なると		たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ パインアップル もも りんご	しよくパン マーメイドジャム じゃがいも パンこ はるさめ さとう	573	18.5	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンソテーおろしソース ごぼうサラダ ごまドレッシング ちゅうかスープ	とりにく かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう てんぷん ドレッシング ごま ごまあぶら	674	25.9	
9	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじり) ぎゅうにゅう とうふナゲット (2, 3) ナタデココいりカラフルゼリー	ふたにく みそ とうふ すりみ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ ナタデココ りんご もも ぶどう	ソフトめん てんぷん てんぷん ごむぎこ さとう	633	25.2	
10	金	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう かぼちやひきにくフライ ソース ゆでほじだいいんサラダ ちゅうかドレッシング かきたまスープ	ふたにく ごんぶ たまご	ぎゅうにゅう わかめ しらす	かぼちや にんじん みつば にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん パンこ ごむぎこ ドレッシング てんぷん	646	17.9	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース なつやさいみそしる ごぶつげ	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム なす たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん パンこ さとう あぶら	692	24.7	
14	火	きれめいりコッパパン ぎゅうにゅう チキンスプラキ (※とりにくのこそういため) まめとチーズのサラダ シーザードレッシング コンソメスープ	とりにく たいす ひよこまめ あずき いんげんまめ まぐろ ウィナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン パセリ にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ	コッパパン パンこ げんまい おしむぎ ドレッシング あぶら	659	29.6	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 世界の料理の日 ギリシャ </div>										
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 境町特産 さし茶使用 </div>										
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ きんぴらごぼう すましじり あおりんごゼリー	さば みそ ふたにく さつまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう			ごはん さとう さとう さとう ごま ごまあぶら	712	25.3	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ソース こまつなのナムル ナムルドレッシング みそしる なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレー)	ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みつば にんじん	もやし なめこ ねぎ	ごはん パンこ ドレッシング	645	19.6	
17	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 チーズオムレツ えだまめ (※皮はビニール袋で回収)	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ スキーニ キピーマン	ごはん じゃがいも あぶら さとう	709	25.3	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ブロッコリーサラダ わふうドレッシング メイシヤントンのとんじり	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		レモン カリフラワー	ごはん さとう てんぷん ドレッシング あぶら	704	25.5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 境町特産 メイシヤントン使用 </div>										
21	火	きれめいりコッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミートボール (2, 3) ヨーグルトかんてんサラダ ミネストローネ	とりにく たまご ウィナー	ぎゅうにゅう		たまねぎ パインアップル もも りんご たまねぎ キャベツ スキーニ	コッパパン イチゴジャム パンこ さとう さとう マカロニ バター	624	19.6	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため ワンタンスープ スティックスイートポテト	ふたにく なると たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん はるさめ ごむぎこ さつまいも さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま あぶら	692	20.3	
27	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう いわしのおろしに ナムルサラダ みそしる	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり		だいこん もやし わらび ぜんまい たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう てんぷん ごまあぶら	591	24.4	
28	火	ホットドッグ (きれめいりコッパパン ウィナー ケチャップ) ぎゅうにゅう まめとやさいのスープ フルーツアセロラゼリーあえ	ウィナー レッドキドニー ひよこまめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ ねぎ しめじ パインアップル もも りんご アセロラ	コッパパン さとう	554	20.9	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース とりだんごちゅうかスープ つぼつけ れいとろバイ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく えのきたけ ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん さとう はるさめ さといも さとう ごまあぶら	627	25.5	
30	木	きれめいりコッパパン ベアチョコ ぎゅうにゅう ベーコンまきオムレツ ひじきとれんこんのサラダ マカロニスープ	ベーコン たまご だいず ハム	ぎゅうにゅう		れんこん たまねぎ とうもろこし	コッパパン チョコレート さとう さとう マカロニ あぶら	688	22.5	
31	金	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき たれつきとうふ みそしる	たまご さけ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう かぼちや にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん ごま バター	633	30.3	
								710	31.8	

実施回数 21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日に使用する牛肉「常陸牛」、14日に使用する「さし茶」、20日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、きゅうり、なす、ねぎは茨城県産を使用する予定です。



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。

※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.in)

↑ 茨城をたべよう Week ↓