


令和元年7月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (月)	<伊奈中学校リクエスト献立> 麦ごはん					米 麦		904 (kcal) 2.0 (g)	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	砂糖 でん粉	油		食塩 酒 しょうゆ みりん
	フルーツポンチ				パイナップル みかん 黄桃 りんご レモン	粉あめ 砂糖			
豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油			
2日 (火)	麦ごはん					米 麦		784 3.1	
	牛乳		牛乳						
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉			
	キャベツともやしのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
具だくさん味噌汁	豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根	じゃがいも				
★茨城県産メロンゼリー									
メロン 砂糖									
3日 (水)	<谷原小学校リクエスト献立> 麦ごはん					米 麦		977 3.8	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油		しょうゆ 酒
	のり酢和え(うめ風味)	まぐろ	ちりめんじゃこ のり	小松菜	キャベツ もやし りんご	水あめ 砂糖	油		食塩 しょうゆ 酢 ねり梅
夏野菜カレー	豚肉		にんじん トマト 枝豆 かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご	じゃがいも 小麦粉	油	カレールウ 食塩 ソース		
4日 (木)	<セタ献立>麦ごはん					米 麦		855 3.2	
	牛乳		牛乳						
	星型和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根	砂糖 でん粉	油 豚脂		しょうゆ みりん 食塩 酒
	星型チーズ入りサラダ 野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング
	天の川汁	豚肉 豆腐 なると たら かつお節		おくら にんじん	ねぎ 玉ねぎ	水あめ でん粉			食塩 みりん 酒 しょうゆ
★セタゼリー									
パイナップル マンゴー さくらんぼ									
						水あめ 砂糖			
5日 (金)	切れ目入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	997 3.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				はちみつ		しょうゆ 酒 粒マスタード	
	花野菜とコーンのサラダ 笑顔でランチ香りごまドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ごま	笑顔でランチ香りごまドレッシング	
ミートトマトスパゲティ	豚肉 おから	チーズ	トマト にんじん	ズッキーニ にんにく なす 玉ねぎ マッシュルーム こんにゃく	砂糖 スパゲティ 小麦粉	油	ソース コンソメ ケチャップ		
8日 (月)	麦ごはん					米 麦		814 2.8	
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油		食塩 オイスターソース しょうゆ 酒
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 大豆 みそ		ピーマン にんじん	なす 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油		豆板醤 みりん
具だくさんわかめスープ(あさり入り)	鶏肉 さり 豆腐 あさり	わかめ	小松菜 にんじん	しいたけ 玉ねぎ			ガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
9日 (火)	麦ごはん					米 麦		780 2.3	
	牛乳		牛乳						
	あじフライ バックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油		食塩 ソース
	しそひじき和え		ひじき 寒天	ほうれん草 にんじん	キャベツ しその実	砂糖 水あめ キヌア	油		食塩 しょうゆ
わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ かつお節	わかめ かたくちいわし		キャベツ 玉ねぎ					
10日 (水)	<納豆の日献立> 麦ごはん なっとうふりかけ	大豆 かつお節	のり	かぼちゃ にんじん		米 麦 砂糖 でん粉	油	食塩	860 2.8
	牛乳		牛乳						
	たれ付き肉団子(2)	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 豚脂	食塩 しょうゆ みりん 酢	
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン 大豆	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	食塩 こしょう コンソメ	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ ねぎ 大根 しいたけ もやし				
★冷凍みかん									
						みかん			

パンにはさんで食べてね

日 (曜日)	献立名 	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
11日 (木)	<スタミナ献立> 麦ごはん					米 麦		850 3.2	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			にんにく しょうが		油		しょうゆ みりん 酒
	枝豆とごぼうのサラダ 野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング			枝豆 にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま		しょうゆ 酢 野菜いっ ぱい香味玉ねぎドレッシング
	にら玉みそ汁	鶏肉 鶏卵 豆 腐 なると み そ かつお節		にんじん にら 小松菜	玉ねぎ				
12日 (金)	切れ目入り丸型コッツペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	925 3.8
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ パックソース	すけそうだら 大豆粉				パン粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩 こしょ う ソース	
	キャベツサラダ 野菜いっぱい和風ドレッシング	ほたて		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			食塩 野菜いっぱい和風 ドレッシング	
	ミネストローネ	豚肉		にんじん トマ ト 枝豆	たまねぎ にんにく とうもろこし セロリ キャベツ	マカロニ じゃ がいも 砂糖	油	コンソメ 食塩 ケ チャップ	
★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
16日 (火)	麦ごはん					米 麦		793 3.0	
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 おから 大豆 みそ			しょうが にんにく 筍 こんにゃく	砂糖	油 ごま油		酒 みりん しょうゆ 豆板醤 甜麺醤
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	昆布	ピーマン にん じん にら	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ だいこん りんご にんにく	でん粉	油 ごま油 ごま		酒 しょうゆ 酢 唐辛 子 食塩 魚醤
春雨スープ (えび わかめ)	えび あさり	わかめ	小松菜 にんじ ん	ねぎ もやし えのき たけ しょうが	春雨		がらスープ しょうゆ 食塩		
17日 (水)	★ナン					小麦粉 全粒粉 砂糖	油		839 3.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のケチャップソースかけ	鶏肉			りんご レモン			ワイン 食塩 こしょう ケチャップ ソース 酒	
	海藻とグリーンサラダ 笑顔でランチ香りごまドレッシング		わかめ つ のまた 昆 布 寒天 すぎのり		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま	笑顔でランチ香りごまド レッシング	
キーマカレー	豚肉 おから 大豆 鶏レバー		赤パプリカ ト マト ピーマン にんじん	玉ねぎ なす にんに く しょうが こん にゃく パパイア り んご レーズン	小麦粉 砂糖	油	こしょう ソース カ レールウ カレー粉 ナ ツメグ ガラスープ ワ イン パプリカ粉 食塩		
18日 (木)	麦ごはん					米 麦		760 3.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎみそかけ	鶏肉 みそ			ねぎ しょうが にん にく	砂糖 でん粉	ごま		酒 しょうゆ
	野菜の磯和え 笑顔でランチ香味塩ドレッシング	ハム	のり	小松菜 にんじ ん	もやし				笑顔でランチ香味塩ド レッシング
あおさと豆腐のみそ汁	豆腐 あさり かつお節 みそ	あおさ か たくちいわ し		玉ねぎ しいたけ 大 根 キャベツ ねぎ					
19日 (金)	<食育献立> 麦ごはん					米 麦		799 2.5	
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお 節				水あめ 砂糖 でん粉			しょうゆ みりん 酢
	じゃこサラダ 野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング		ちりめん じゃこ	にんじん	とうもろこし きゅう り キャベツ				野菜いっぱい香味玉ねぎ ドレッシング
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ かつお 節 みそ	かたくちい わし	かぼちゃ にん じん	大根 キャベツ 玉ね ぎ				
★アップルシャーベット				りんご	砂糖				

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— こめ みそ キャベツ きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん

