

令和5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						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	
3日 (月)	麦ご飯					米 麦		832 (kcal) 2.6 (g)
	牛乳		牛乳					
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉		
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油 食塩 しょうゆ 酢	
4日 (火)	麦ご飯					米 麦		813 2.1
	牛乳		牛乳					
	めばるの竜田揚げ	めばる			しょうが	でん粉	油 しょうゆ 酒 みりん	
	じゃがいものカレー煮	豚肉 大豆 さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油 しょうゆ みりん カレー粉	
5日 (水)	麦ご飯					米 麦		776 2.4
	牛乳		牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 でん粉 じゃがいも	豚脂 油 ケチャップ 食塩 しょうゆ みりん 酒	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま しょうゆ	
6日 (木)	麦ご飯					米 麦		901 3.2
	牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 食塩	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく しょうが いやかん なつみかん ゆず	砂糖 水あめ	しょうゆ	
	ツナサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし		油 食塩 ドレッシング	
7日 (金)	麦ご飯					米 麦		880 2.6
	牛乳		牛乳					
	星型メンチカツ バックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 食塩 こしょう ナツメグ ソース	
	ごぼうサラダ	ひよこ豆			ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま しょうゆ 酢 ドレッシング	
	七塔すまし汁	鶏肉 なたと かつお節	かたくちいわし	にんじん オクラ 小松菜	ねぎ えのきたけ	春雨	しょうゆ 食塩 みりん 酒	
10日 (月)	麦ご飯					米 麦		801 2.7
	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 だん粉 ち米粉 砂糖	も 豚脂 油 ごま油 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	野菜と卵のチャンプルー	豚肉 鶏卵 生揚げ		にんじん にがうり	にんにく 玉ねぎ もやし	でん粉	油 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	
11日 (火)	麦ご飯					米 麦		854 1.7
	牛乳		牛乳					
	茨城県産とうもろこし				とうもろこし			
	フルーツミックス				レモン パインアップル もも りんご	水あめ 粉あめ 砂糖	緑茶	
12日 (水)	麦ご飯					米 麦		852 2.5
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油 酒 しょうゆ みりん	
	わかめと春雨のあえもの		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 酢 しょうゆ	
13日 (木)	麦ご飯					米 麦		782 3.0
	牛乳		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン 食塩 カカオマス ココア	
	豆乳クリームコロッケ バックソース	豆乳 ゼラチン			玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 だん粉 砂糖	油 食塩 ソース	
	コーンサラダ 玉ねぎドレッシング			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング	
14日 (金)	麦ご飯					米 麦		769 2.1
	牛乳		牛乳					
	しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 だん粉 砂糖	食塩 こしょう しょうゆ	
	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め	豚肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油 しょうゆ 酒 オイスターソース	
春雨スープ	鶏肉 なたと		にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし きくらげ	春雨	食塩 しょうゆ たらスープ		

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		
18日 (火)	麦ご飯					米 麦			845 2.4
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 粉 水あめ	油	しょうゆ みりん 食塩 酢	
	ナタデココフルーツ				レモン パインアップル みかん ナタデココ	砂糖 粉あめ			
19日 (水)	麦ご飯					米 麦			768 2.2
	牛乳		牛乳						
	かますの照り焼き	かます				砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	ツナとわかめのあえもの	まぐろ	わかめ しらす すばし		キャベツ きゅうり	砂糖 水あめ	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
20日 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 かつお 節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ なす	じゃがいも	油		768 3.1
	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのツナマヨ焼き	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ 赤パ プリカ			油	食塩 卵不使用マヨネーズ こしょう	
21日 (金)	ブロccoliと海藻のサラダ ごまドレッシング		わかめ くきわかめ 昆布 つのまた 杉のり	ブロccoli	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	801 2.3
	玉ねぎとひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ 食塩 こしょう がらスープ しょうゆ	
	麦ご飯 お魚ふりかけ	かつお節 さば節 いわし節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 でん粉 粉 水あめ じゃがいも 小麦	ごま	食塩 しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
28日 (月)	いかリングフライ(2)	いか 大豆 鶏卵				小麦粉 パン粉	油	食塩	808 3.1
	フルーツミックス				パインアップル もも レモン りんご	粉あめ 砂糖 水あめ		緑茶	
	焼きそば	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	焼きそばソース 食塩 こしょう	
	麦ご飯					米 麦			
29日 (火)	牛乳		牛乳						757 2.7
	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 もち米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	キムチスープ	豚肉 あさり みそ 鯖 大豆 ゼラチン	昆布	にんじん にら	大根 えのきたけ もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	酒 ガラスープ 中華スープ コチュジャン 酢 唐辛子 食塩 魚しょう しょうゆ	
30日 (水)	麦ご飯					米 麦			886 2.6
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ	大豆		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	食塩	
	ブロccoliとコーンのサラダ ごまドレッシング			ブロccoli にんじん	とうもろこし			ドレッシング	
31日 (木)	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	食塩 カレールウ こしょう ローレル ソース	773 2.4
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ(豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバン ジャン テンメンジャン	
★オレンジゼリー	ピビンバ(ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	773 2.4
	わかめスープ	鶏肉 なたと 生揚げ あさり	わかめ	小松菜	玉ねぎ えのきたけ			酒 がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	
	★オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖 粉あめ			

令和5年8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

28日 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	808 3.1
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2)	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉	油	食塩	
	フルーツミックス				パインアップル もも レモン りんご	粉あめ 砂糖 水あめ		緑茶	
29日 (火)	焼きそば	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	焼きそばソース 食塩 こしょう	757 2.7
	麦ご飯					米 麦			
	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 もち米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
30日 (水)	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	886 2.6
	キムチスープ	豚肉 あさり みそ 鯖 大豆 ゼラチン	昆布	にんじん にら	大根 えのきたけ もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	酒 ガラスープ 中華スープ コチュジャン 酢 唐辛子 食塩 魚しょう しょうゆ	
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
31日 (木)	野菜コロッケ	大豆		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	食塩	773 2.4
	ブロccoliとコーンのサラダ ごまドレッシング			ブロccoli にんじん	とうもろこし			ドレッシング	
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	食塩 カレールウ こしょう ローレル ソース	
	麦ご飯					米 麦			
★オレンジゼリー	牛乳		牛乳						773 2.4
	ビビンバ(豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバン ジャン テンメンジャン	
	ピビンバ(ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	わかめスープ	鶏肉 なたと 生揚げ あさり	わかめ	小松菜	玉ねぎ えのきたけ			酒 がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	
★オレンジゼリー				オレンジ みかん	砂糖 粉あめ				

※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達は除く)

※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— 米 みそ きゅうり ねぎ にんじん トマト ピーマン なす 玉ねぎ

