



# 7月 こんだて表(小学校)



令和6年度 茨城市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 塩分(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
1月	パックうどん	牛乳	野菜かき揚げ ごま和え 夏野菜うどん汁	とりにく なすと あぶらあげ	牛乳	にんじん オクラ いんげん	キャベツ ●たまねぎ ●なす ●ねぎ ●こんにゃく	もやし だいこん しめじ ●ねぎ	うどん さとう ごむぎこ	あげあぶら ごま	605 20.0 2.4
2火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 和風ツナサラダ ふるさと汁	ふたにく ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ●たまねぎ しめじ きゅうり だいこん こんにゃく	にんにく もやし ●たまねぎ ●なす ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	634 28.2 2.2
3水	薫パン	牛乳	チキンゲット(小2個・中3個) コールスローサラダ ポトフ	とりにく ワインナー	牛乳	にんじん きゅうり いんげん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン じゃがいも ごむぎこ	あぶら ドレッシング	587 23.3 2.0	
～行事食 七夕献立～											
4木	わかめごはん	牛乳	照り焼き皇ハンバーグ 七夕フルーツポンチ 天の川スープ	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	●たまねぎ だいこん ●ねぎ みかん パイナップル	えのきだけ ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ あんにととうふ ゼリー	あぶら	602 22.5 2.1
5金	丸パン 横切り	オレンジ ジュース	野菜コロッケソースかけ きらきらサラダ コーンチャウダー	とりにく	牛乳 かんてん	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも パンこ ごむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	598 18.4 2.3
8月	ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ 夏野菜カレー	とりにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ ●たまねぎ ●なす ●ねぎ ●こんにゃく	きゅうり ●たまねぎ ●なす ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	644 20.7 2.4
～鹿児島県の郷土料理～											
9火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲枝豆フリッター) つけあげと野菜の煮物 かいのこ汁	たまご とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しいたけ ●たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	620 28.3 2.3	
10水	スパゲッティ	牛乳	ツナマヨサラダ シチリア風パスタソース メープルマフィン	ふたにく だいす ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ●なす ●ねぎ ●こんにゃく	たまねぎ ●たまねぎ ●ねぎ	スパゲッティ マフィン	あぶら マヨネーズ	687 25.8 1.9
11木	ごはん	牛乳	塩ナムル 夏野菜マーボー ☆ヨーグルト	ふたにく だいす とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	もやし だいこん きゅうり にんにく ●たまねぎ ●ねぎ ●なす	キャベツ ●たまねぎ ●なす ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	640 25.3 1.9
～ハワイメニュー～											
12金	パンパン	牛乳	モチコチキン(2個) カラフルビーンズサラダ ロングライススープ	とりにく ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん あかピーマン	しょうが きゅうり ●たまねぎ しいたけ ●たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく	にんにく ●たまねぎ しいたけ ●たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく	パンでんぶ しょうしんこ はるさめ ひよこめ	あげあぶら あぶら ドレッシング	679 28.5 2.3
16火	ごはん	牛乳	豆腐バーグおろしソースかけ 青菜と大豆のサラダ ワンタンスープ	とうふ とりにく おから だいす ふたにく なすと	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	えのきだけ だいこん もやし ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん ワンタンのかわ	あぶら ドレッシング	596 23.6 2.2	
17水	ロールパン	ジョア	オムレットマトソース(▲焼きかまチーズ) フレンチサラダ ブラウンシチュー	たまご ふたにく	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ	えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	614 24.6 2.4
18木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き おかか和え とうがんのみそ汁	さば とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきだけ ●たまねぎ ●ねぎ	もやし ●たまねぎ ●なす ●ねぎ	ごはん パンこ		624 24.1 2.3
19金	パック ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2個) 海藻サラダ 塩ラーメンスープ	ふたにく とりにく なすと	牛乳 かいそう	にんじん にら	だいこん えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく	きゅうり ●たまねぎ ●ねぎ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら	565 24.0 2.4



～夏休みも 早寝!早起き!朝ご飯!～

# 8月 こんだて表(小学校)



夏休み中も  
牛乳を飲もう



27火	ごはん	牛乳	夏野菜サラダ なすと挽き肉のカレー	ふたにく	牛乳	あかピーマン にんじん トマト	コーン えだまめ きゅうり ●たまねぎ ●なす りんご	えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 18.3 2.3	
28水	背割れ コッパン	牛乳	ロングウィンナーソースかけ まめまめサラダ 野菜と鶏ボールのスープ	ウィンナー だいす とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん パセリ	もやし えだまめ たまねぎ キャベツ	●たまねぎ ●ねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング	594 24.1 2.4	
～沖縄県の郷土料理～												
29木	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ ゴーヤチャンプルー アーサー汁	ホキ ふたにく たまご とうふ かつおぶし こうちゅう	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ●たまねぎ ●ねぎ	キャベツ ●たまねぎ ●ねぎ	えのきだけ ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん パンこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら	643 27.5 1.8
30金	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ミネストローネ ◆冷凍みかん	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ みかん	だいこん ●たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ		612 25.6 2.3	

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつきます。  
●は茨川産を使う予定です。 ▲は卵アレルギー対応食です。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※ 栄養価は、八訂成分表で計算しています。

