



令和 7 年 7 月分献立予定表

【栄養量】
上段／小学生
下段／中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
			ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・なつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		643	29.3	2.5
		いわしの梅煮	いわし			うめ、しょうが	さとう				
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだ豆	さとう	ごま、マヨネーズ(卵無し)	785	32.8	2.9
		かみなり汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、長ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		673	22.1	2.3
		キャベツメンチカツ	鶏肉			キャベツ	パン粉、小麦粉、でんぷん、さとう	サラダ油			
		ほうれん草のごまあえ			ほうれん草、にんじん	もやし	三温糖	ごま	837	27.3	2.9
		どさんこ汁	豚肉、みそ		チンゲンサイ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、とうもろこし	じゃがいも	サラダ油			
3	木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	629	32.0	2.5
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭		パセリ	にんにく		マヨネーズ(卵無し)			
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		玉ねぎドレッシング			
		塩こうじの野菜スープ	鶏肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、とうがん、ズッキーニ		サラダ油	812	38.0	3.3
		チョコクリーム					チョコクリーム				
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		655	23.2	2.2
		とり肉と関本かぼちゃの甘辛煮	鶏肉		かぼちゃ	えだ豆	でんぷん、三温糖	サラダ油			
		おひたし	油あげ		にんじん、ほうれん草	キャベツ、もやし	三温糖		833	28.4	2.7
		もずくのみそ汁	豆腐、みそ	もずく	にんじん、チンゲンサイ	大根、えのきたけ、長ねぎ					
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		659	22.3	2.5
		ハンバーグ	鶏肉		トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、りんご	パン粉、小麦粉、三温糖、さとう	サラダ油			
		お星さまチーズのサラダ		チーズ	黄ピーマン	キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング			
		おくらとかまぼこの天の川スープ	かまぼこ		にんじん、おくら	玉ねぎ、大根	麩、でんぷん		830	27.7	3.2
		七夕ゼリー(直送)	豆乳	寒天		メロン果汁、レモン果汁	水あめ、さとう				
8	火	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		578	26.4	2.1
		めひかりのからあげ(小・中2尾)	目光				でんぷん	サラダ油			
		チンジャオロース	牛肉、みそ		ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	たけのこ	さとう、でんぷん	サラダ油、ごま油	726	32.0	2.7
		わかめスープ	豆腐、なると	わかめ	にんじん、ほうれん草	長ねぎ、しいたけ	でんぷん	ごま油、ごま			
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		671	22.8	1.8
		あげじゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、しょうが	じゃがいも、三温糖	サラダ油			
		厚焼き玉子	鶏卵				さとう		850	27.7	2.2
		ごま酢あえ			にんじん、小松菜	キャベツ、もやし	さとう	ごま			
10	木	パインパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳		パインアップル	小麦粉、さとう	マーガリン	641	27.9	2.7
		チリピーンズ	牛肉、豚肉、大豆、白いんげん豆		トマト	にんにく、玉ねぎ	三温糖	サラダ油			
		切干大根のレモンコールスロー	かまぼこ		にんじん	きゅうり、えだ豆、切り干し大根、レモン果汁		コールスロードレッシング	878	36.0	3.5
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、セロリ	じゃがいも	サラダ油			

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
			ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・なつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
11	金	ごはん はっこう乳		はっこう乳			こめ		547	30.8	1.8
		あじの西京焼き	鰯、みそ				さとう				
		ゴーヤチャンプルー	豚肉、豆腐、かつお節		ゴーヤ、にんじん	もやし	さとう	ごま油	702	37.7	2.2
		実だくさん汁	鶏肉、生あげ、みそ		小松菜	ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ、こんにゃく	里いも	サラダ油			
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		687	28.7	2.4
		いかの甘辛あげ	いか				でんぷん、黒砂糖	サラダ油			
		がんものおろし煮	鶏肉、がんも		にんじん、さやいんげん	大根		サラダ油	875	35.0	3.0
		とうもろこしと冬瓜のたまごスープ	ベーコン、鶏卵		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、えのきたけ、とうがん、とうもろこし	でんぷん	サラダ油			
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		642	31.3	2.2
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ、しょうが	さとう	サラダ油			
		こまつナサラダ	まぐろ		にんじん、小松菜		さとう	ごま油	812	38.9	2.8
		かぼちゃのみそ汁	生あげ、みそ		かぼちゃ	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ					
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		642	25.1	2.2
		マーボー豆腐	豚肉、豆腐、みそ、鶏肉		にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、なす	三温糖、でんぷん	ごま油			
		小松菜パオズ(小・中2個)	豚肉		小松菜	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	小麦粉	ごま油	797	29.4	2.7
		みそドレッシングあえ	みそ		にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま油			
17	木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	647	26.5	2.5
		とり肉のスパイスあげ	鶏肉			にんにく	でんぷん、さとう	サラダ油			
		ブロッコリーのマスタードサラダ			ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	さとう	オリーブオイル	852	33.4	3.4
		夏野菜のトマトスープ	ベーコン、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、とうがん、ズッキーニ、にんにく	マカロニ	サラダ油			
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		667	21.6	1.9
		夏野菜カレー	豚肉、大豆		かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、なす、えだ豆、にんにく	小麦粉、さとう	サラダ油			
		小さなオムレツ	鶏卵				さとう	大豆油	824	25.2	2.4
		冷凍マンゴー				マンゴー					

栄養量		栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食 塩 相当量 (g)	食物 繊維 (g)
								A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量		642	16	28	382	3.0	245	0.88	0.56	28	2.2	5.1
	基準量		650	13～20	20～30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0 未満	4.5
中学校	平均量		815	16	27	412	4.1	297	1.18	0.64	36	2.8	6.7
	基準量		830	13～20	20～30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0

今月のきゅうり、大根、なすは、関南町産です。
4日(金)に使用するかぼちゃは、「関本かぼちゃ」です。

9月は1日から給食開始となります。
給食セットを忘れずに！