



令和 8 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		からだのしょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		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	水	冷やし中華(中華めん)	鶏肉、ハム、かまぼこ		にんじん、ブロッコリー、小松菜	きゅうり、もやし	(小麦粉)	米油	682	24.9	3.7
		牛乳		牛乳							
		フライドパンブキン			かぼちゃ、パセリ	にんにく		サラダ油	888	32.0	3.9
		さわやかソーダゼリー				レモン果汁、黄桃、パインアップル	さとう				
2	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	606	25.1	2.7
		ハヤシシチュー	豚肉		にんじん、さやいんげん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、三温糖、小麦粉、さとう	サラダ油、ラード			
		オムレツ	鶏卵				でんぷん、さとう	大豆油	809	32.2	3.1
		枝豆とコーンのサラダ	まぐろ			キャベツ、きゅうり、えだ豆、とうもろこし		米油、野菜いっぱい和風ドレッシング			
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		564	27.2	2.2
		ほっけ一夜干し	ほっけ								
		磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし、キャベツ		ごま	695	30.8	2.6
		夏野菜のみそ汁	豚肉、みそ		にんじん、かぼちゃ、おくら、小松菜	なす、長ねぎ、とうがん	じゃがいも	サラダ油			
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		639	24.8	2.5
		茨城県産つくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉				
		ヤーコンの中華風炒め	鶏肉、みそ		小松菜、ピーマン、にんじん	玉ねぎ	ヤーコン、さとう、でんぷん	ごま油	831	29.8	2.8
		なすと豆腐のスープ	豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ほうれん草	しょうが、にんにく、なす、長ねぎ		ごま油			
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		619	23.5	1.8
		七タハンバーグ	鶏肉、豚肉			玉ねぎ、にんにく、しょうが	でんぷん、さとう、三温糖	ラード			
		お星さまチーズのサラダ		チーズ	小松菜	キャベツ、きゅうり		コールスロードレッシング	805	29.6	2.3
		七タ汁	豆腐、かまぼこ		おくら	玉ねぎ	そうめん				
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		612	26.4	2.5
		なすの肉みそ炒め	豚肉、大豆、みそ		ピーマン、チンゲンサイ	長ねぎ、なす	さとう	ごま油			
		厚焼き玉子	鶏卵				でんぷん、さとう		772	32.2	3.1
		けんちん汁	豆腐、油あげ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、大根		サラダ油			
9	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	662	24.7	2.4
		ミラノ風チキンカツ	鶏肉		トマト、バジル	にんにく	パン粉、でんぷん	サラダ油			
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ、きゅうり		マヨネーズ(卵無し)	879	30.6	3.3
		豆乳ミネストローネ	ベーコン、豆乳		にんじん、パセリ、トマト	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、なす、ズッキーニ	小麦粉、さとう	サラダ油、パーム油			
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		647	28.0	2.2
		スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖	ごま油、ごま			
		チョレギサラダ	みそ	わかめ、のり		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく		ごま油、ごま	823	34.9	2.8
		もずくスープ	鶏肉、豆腐	もずく	にんじん、小松菜	長ねぎ	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		からだのしょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		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			
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		697	24.5	2.3
		さんまのピリッとジャン	さんま、みそ			しょうが、にんにく	でんぷん、三温糖	サラダ油			
		ばんさんすう	ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油	850	28.4	2.9
		冬瓜の中華スープ	鶏肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、とうがん	でんぷん	ごま油			
14	火	ごはん はっこう乳		はっこう乳			こめ		584	20.3	2.4
		メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	小麦粉、パン粉、さとう、でんぷん	サラダ油			
		野菜炒め	豚肉、生あげ		チンゲンサイ、赤ピーマン	にんにく、しょうが、キャベツ	さとう、でんぷん	ごま油	745	25.0	3.0
		もやしのピリ辛スープ	鶏肉、みそ		にんじん、小松菜	にんにく、もやし、長ねぎ		サラダ油、ごま油			
15	水	たいだしょうどん汁(ソフトめん)	鶏肉、油あげ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、大根、長ねぎ	(小麦粉)	サラダ油	639	25.2	2.7
		牛乳		牛乳							
		ゴーヤチャンプルー	豚肉、かつお節、豆腐		ゴーヤ、にんじん	もやし	さとう	ごま油	820	31.4	3.3
		パオズ(小・中2個)	豚肉、大豆			キャベツ、長ねぎ、しょうが	小麦粉、さとう、でんぷん	ラード			
16	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	624	24.8	2.4
		白身魚フライ	ホキ				パン粉、小麦粉	サラダ油			
		シャキシャキサラダ	まぐろ		にんじん、小松菜	れんこん、きゅうり		米油、イタリアンドレッシング	849	33.7	3.2
		マカロニスープ	鶏肉		にんじん、ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	マカロニ	サラダ油			
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
17	金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		710	24.4	2.2
		太陽いっぱいキーマカレー	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、りんご	小麦粉、さとう	サラダ油、パーム油			
		冷凍みかん				みかん			894	29.6	2.8
		ガーリックサラダ	鶏肉		赤ピーマン	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんにく、しょうが		米油、オリーブオイル			

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		637	16	28	365	2.9	264	0.83	0.61	36	2.4	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		820	15	28	405	4.4	321	1.12	0.72	49	3.0	6.8
	基準量		830	13～20	20～30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

今月のきゅうりは、北茨城市産です。
1日(水)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！