

# 令和3年 7月分 学校給食予定献立表 茨城県立盲学校

日	曜	献立名	使用している主な食材	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
1 木		はちみつパン	★はちみつパン		
		牛乳	牛乳	773	
		ポテトエッググラタン	卵 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ バター 小麦粉 コンソメ こしょう 生クリーム 牛乳 塩 パセリ チーズ	31.7	
		昆布サラダ	昆布 パプリカ コーン ほうれん草 もやし オリーブ油 醤油 砂糖 酢 塩	450	
		イタリアンスープ	豚肉 ショートスパゲティ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ コンソメ 塩 こしょう	3	
2 金		ごはん	米		
		牛乳	牛乳	810	
		鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 清酒 生姜 にんにく 片栗粉 米油	30.8	
		変わりきんぴら	ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく ★さつま揚 茎わかめ 米油 砂糖 醤油 みりん 七味唐辛子	341	
		すまし汁	小ネギ 豆腐 小松菜 しいたけ 和風だし 醤油 清酒 塩	2.8	
5 月		ごはん	米		
		牛乳	牛乳	769	
		豚肉の生姜焼き	豚肉 にんにく 生姜 醤油 みりん 清酒	32	
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし きゅうり ごま 砂糖 醤油	359	
		みそ汁	キャベツ 人参 じゃが芋 玉ねぎ みそ 煮干粉 和風だし	2.5	
6 火		フルーツみつ豆	みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 バナナ 白桃缶 寒天 ★黒豆		
		五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま		
		牛乳	牛乳	737	
		鮭の千草焼き	鮭 豚肉 人参 ねぎ ピーマン しめじ 米油 みそ マヨネーズ みりん	28.9	
		ぜんまいナムル	ほうれん草 もやし 人参 ぜんまい にんにく ねぎ ごま油 醤油 砂糖 塩 ごま	399	
7 水		のりのみそ汁	あおさのり ねぎ 豆腐 煮干粉 和風だし みそ	3	
		★ 七タメニュー ★			
		ごはん	米	708	
		牛乳	牛乳	23.6	
		星のコロッケ / ゆでキャベツ	★星のコロッケ / キャベツ 中濃ソース	319	
8 木		ゴーヤチャンプル	ゴーヤ もやし 豚肉 豆腐 卵 米油 塩 醤油 中華だし	2.6	
		七タ汁 / 七タゼリー(ソーダ味)	そうめん 人参 オクラ 醤油 塩 和風だし / ★七タゼリー(ソーダ味)		
		ナン	★ナン		
		牛乳	牛乳	758	
		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 にんにく 生姜 米油 ★カレールウ カレー粉	34.5	
9 金		カラフルサラダ	ウスターーソース ケチャップ はちみつ チョコレート チーズ ローリエ 牛乳	569	
		ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 パプリカ しめじ 小松菜 ★蒲鉾 ごま 砂糖 酢 醤油	2.7	
		もち麦ごはん	★ヨーグルト(白桃)		
		牛乳	米 もち麦		
		ししゃもの南蛮漬け	★子持ちししゃも唐揚げ 米油 人参 生姜 玉ねぎ ピーマン 砂糖 醤油 酢 みりん 一味唐辛子	27.9	
		コーンサラダ	コーン きゅうり キャベツ 人参 ★ドレッシング 塩 こしょう	598	
		みそ汁	わかめ 豆腐 みそ 和風だし 煮干粉	2.6	

12	月	大豆入りわかめごはん	米 麦 ★炊き込みわかめ 大豆	
		牛乳	牛乳	718
		骨ごとさんま煮(ごま)	★骨ごとさんま煮(ごま)	30.9
		和風マリネ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 醤油 醋 米油 砂糖 塩	464
		すまし汁	鶏肉 豆腐 しいたけ ほうれん草 塩 醤油 和風だし	3
13	火	ごはん	米	
		牛乳	牛乳	693
		麻婆茄子	豚肉 なす 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にら ごま油 にんにく 生姜 中華だし みそ 醤油 甜麺醤 豆板醤 片栗粉	25.4
		のり酢和え	ほうれん草 もやし のり 醤油 和風だし 酢	2.6
		中華卵スープ	卵 しめじ 玉ねぎ コーン にら ごま油 中華だし こしょう 片栗粉 塩	
14	水	ごはん	米	
		牛乳	牛乳	742
		タンドリーチキン	鶏肉 玉ねぎ にんにく 生姜 ヨーグルト トマト 塩 カレー粉	28
		もやしのソテー	もやし 人参 ピーマン 米油 塩 こしょう コンソメ	381
		ソーセージスープ	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ コンソメ 塩 こしょう	2.2
15	木	コッペパン／ハニーレモン	★コッペパン／★ハニーレモン	
		牛乳	牛乳	800
		スペニッシュオムレツ	じゃが芋 枝豆 トマト 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 チーズ バター 卵 牛乳 こしょう	31.6
		花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★ドレッシング こしょう	422
		ミネストローネ	ショートスペゲティ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく スッキーニ ほうれん草 トマト オリーブ油 コンソメ チーズ 塩	2.9
16	金	ごはん	米	
		牛乳／ぶどうゼリー	牛乳／★ぶどうゼリー	796
		手作り餃子	餃子の皮 豚肉 キャベツ にら ねぎ 生姜 にんにく ごま油 塩 こしょう オイスターソース 米油	29
		餃子のタレ	★餃子のタレ	333
		華風和え	キャベツ きゅうり 人参 もやし 醤油 醋 砂糖 ごま油	2.8
		中華スープ	豆腐 卵 木耳 人参 玉ねぎ ごま油 中華だし 醤油 塩	
19	月	ごはん	米	
		牛乳	牛乳	677
		白身魚の香草パン粉焼き	メルルーサ パン粉 塩 にんにく パセリ チーズ オリーブ油	26.9
		昆布の炒め煮	昆布 人参 豚肉 こんにゃく いんげん 米油 砂糖 醤油 和風だし みりん	414
		けんちん汁	里芋 こんにゃく 人参 大根 小松菜 ごぼう ほうれん草 豆腐 米油 醤油 みそ	2.5
20	火	✿ 小学部リクエスト献立 ✿		
		ごはん／牛乳／いちごアイス	米／牛乳／★いちごアイス	825
		手作りハンバーグ	豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ ウスターソース 片栗粉	33
		マッシュポテト	じゃが芋 牛乳 チーズ 塩	481
		ひじきのサラダ	ひじき 切干大根 人参 水菜 ごま 砂糖 塩 醤油 醋 ごま油	3.1
		コンソメスープ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン パセリ コンソメ 塩 こしょう	

※ 都合により献立が変更になることがあります。

★印のついているものは、加工食品です。加工食品の内容配合等についての詳細を確認したい場合は、学校へご連絡ください。