



# 令和2年度 7月分 給食献立予定表



Bブロック(21回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	656	824
	ハンバーグおろしたまねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖 でんぷん	たまねぎ	乳・小麦	23.5	28.5
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	卵・乳	2.8	3.4
	ほうれんそうのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう しいたけ ねぎ			
2 (木)	コッペパン(切り込み入)		コッペパン		乳・小麦	645	825
	牛乳(いちご味の素)	牛乳	砂糖		乳	20.0	25.0
	えびカツ(ソース)	えび たら	小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦・えび	2.9	3.7
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
3 (金)	パンプキンスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム	バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	卵・乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	643	819
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	20.7	25.0
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦	2.3	2.8
6 (月)	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
	【七夕メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	679	831
	いわしのかば焼き ※骨に注意	いわし	小麦粉 油 砂糖	しょうが	小麦	24.3	29.0
7 (火)	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり		2.2	2.6
	天の川汁	かまぼこ とうふ		にんじん こまつな ねぎ しいたけ	小麦		
	七夕ゼリー(学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	なつみかん メロン			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	651	872
8 (水)	冷やしつけめん汁				小麦	20.0	25.2
	牛乳	牛乳			乳	3.0	3.6
	野菜かき揚げ		小麦粉 油	たまねぎ しゅんぎく ごぼう にんじん	小麦		
	ハムと枝豆のサラダ(マヨネーズ)	ハム	マヨネーズ	えだまめ にんじん きゅうり	卵・乳		
9 (木)	プチアセロラゼリー(小①中②)		砂糖 ゼリー	アセロラ			
	ミルクコッペパン(切り込み入)	ｽｷﾞﾐﾙｸ	コッペパン		乳・小麦	651	814
	牛乳	牛乳			乳	27.7	33.8
	カレードチキン	とり肉 大豆	バター 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦	2.6	3.3
10 (金)	ベジタブルチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	えだまめ にんじん たまねぎ	卵・乳・小麦		
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも パインアップル みかん			
	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉 ｽｷﾞﾐﾙｸ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	687	871
	牛乳	牛乳			乳	24.7	30.6
13 (月)	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 パン粉		小麦	2.3	2.8
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	666	840
	メンチカツ	とり肉 牛肉 豚肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	21.6	25.9
14 (火)	磯の香あえ	まぐろ のり	砂糖	ほうれんそう もやし にんじん	小麦	2.4	3.0
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ			
	【茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	691	851
15 (水)	とり肉のねぎソースかけ	とり肉	小麦粉 油 砂糖	ねぎ にんにく	小麦	22.1	26.0
	かんぴょうとコーンのサラダ	かにかまぼこ	ごま ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦・ かに	2.3	2.8
	小松菜と卵の中華スープ	卵	でんぷん	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	卵・小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	671	879
16 (木)	かんとんめん汁	ぶた肉 いか	ごま油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	小麦	23.9	30.0
	牛乳	牛乳			乳	3.1	3.7
	くきわかめの中華サラダ	とり肉 くきわかめ	ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦		
	ミルクドーナツ	卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		
17 (金)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	692	842
	ミルククリーム	ｽｷﾞﾐﾙｸ	油 砂糖		乳	25.0	30.3
	牛乳	牛乳			乳	2.3	2.9
	オムレツデミグラスソース	卵	バター 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
20 (月)	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	乳・小麦		
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 ベーコン	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ	卵・小麦		
	野菜たっぷり豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	677	835
	牛乳	牛乳			乳	26.5	31.3
17 (金)	小松菜と卵のあえもの	卵	ドレッシング	こまつな きゅうり	卵・小麦	2.6	3.1
	ごま豆乳汁	とうふ 油揚げ みそ 豆乳	ごま	だいこん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	696	879
	焼き餃子(小②中③)(たれ)	とり肉 ひじき	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら	小麦	24.3	29.4
20 (月)	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	2.1	2.5
	フルーツ杏仁		れんにゅう	みかん もも パインアップル	乳		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	651	808
	アジフライ(ソース) ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	23.0	27.4
20 (月)	キャベツのサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ もやし	卵・乳・小麦	2.4	2.7
	みそけんちん汁	油揚げ とうふ みそ	油	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	小麦		

## Bブロック (21回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載しておりません。</small>			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
21 (火)	中華めん		中華めん		小麦	621 20.5 3.7	821 26.0 4.7
	冷やし中華スープ		ごま油 砂糖		小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ポークしゅうまい (小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム 卵	砂糖 ごま油	きゅうり もやし	卵・乳・小麦		
	プチりんごゼリー②		砂糖 ゼリー	りんご			
22 (水)	丸パン (切り込み入)		丸パン		乳・小麦	677 24.4 3.2	844 30.1 4.2
	牛乳	牛乳			乳		
	ハムカツ	ハム	油 パン粉 小麦粉		乳・小麦		
	キャロットサラダ	卵	ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり	卵・小麦		
	ホワイトシチュー	とり肉 ミルカルクム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ とうもろこし	乳・小麦		
27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652 26.5 2.4	808 31.6 2.9
	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・小麦		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	油 砂糖	にんじん えだまめ	小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
28 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	626 23.2 2.5	818 30.2 3.3
	カレーうどん汁	とり肉	でんぷん 油 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	お魚かまぼこ (小①中②)	かまぼこ		とうもろこし えだまめ			
	グリーンサラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	卵・小麦		
	アイスクリーム (学配)	乳製品	砂糖		乳		
29 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	641 20.8 2.2	805 25.7 2.8
	チョコクリーム		砂糖 チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボール (小②中③)	とり肉	パン粉	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	マカロニサラダ	ベーコン	マカロニ ドレッシング	きゅうり にんじん	卵・小麦		
	コーンポタージュ	牛乳 ミルカルクム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦		
30 (木)	ごはん (ふりかけ)	のり かつおぶし	ごはん 砂糖			653 23.9 2.8	804 28.1 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	れんこんとえびの寄せ揚げ (ソース)	えび たら	油 パン粉 小麦粉	れんこん たまねぎ	小麦・えび		
	ほうれんそうとツナのサラダ	まぐろ	ドレッシング	ほうれんそう キャベツ とうもろこし			
	かんぴょうのすまし汁	とうふ		かんぴょう にんじん しいたけ こまつな	小麦		
31 (金)	ごはん (のり)	のり	ごはん		小麦・えび	677 24.5 2.1	839 29.0 2.5
	牛乳	牛乳			乳		
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング	ごぼう えだまめ	卵・乳・小麦		
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆6月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】  
ごはん かんぴょう こまつな

### 子育て応援助成金事業のお知らせ (義務教育課程中3人目以降の給食費助成)

結城市では、義務教育課程に在学している子どもが3人以上いるご家庭に、3人目以降の給食費相当分を助成する事業を実施しています。

- 対象者 義務教育課程に在学している3人目以降の子どもの保護者  
(支給決定には、給食費に未納がないことなど、いくつかの条件があります。)
- 助成額 (上限) 中学生 4,650円/月 小学生 4,250円/月
- 支給方法 年2回(10月、4月)申請口座へ振り込み
- 申請方法 申請書を学校に提出してください。
- 提出期限 令和2年7月31日(金)

《問合せ先》  
結城市保健福祉部子ども福祉課  
電話：34-0427(直通)

※対象となるご家庭には、お子様をとおして7月中旬ごろに申請書を配付します。

お手元に申請書が届いてない場合やご不明な点等ございましたら、市子ども福祉課までお問合せください。

## 給食だより

7月が始まりました。暑い日々が続くと食欲がなくなり、「夏バテ」になることが心配されます。暑さに負けない体をつくるためには、「食事をしっかりとること」、「水分補給をきちんと行うこと」が大切です。夏を元気に楽しく過ごしましょう!

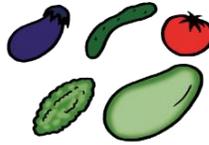
朝ごはんを  
しっかり  
食べよう!



こまめな水分補給を  
心がけよう!



夏野菜をたっぷり食べよう!



肉や魚など主菜のおかずをしっかりと  
食べよう!

