



きゅうしょくこんだてひょう

ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal)
						(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	(黄) おもにエネルギーのものになる おもに炭水化物 3群 緑黄色野菜	おもにカロテン 4群 その他野菜・きのこ・果物	おもにビタミンC 5群 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 6群 油脂・種実		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ツナと もやしの あえもの わかたけじる	おさら おさら おさら おわん	△ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	大根 にんじん にんじん	砂糖 砂糖 油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	613 25.7 22				
2	金	ソフトメン ぎゅうにゅう ごもくじる(うどんよう) ちくわの てんぶら からしあえ	おわん おさら おさら	△ソフトメン 豚肉・油揚げ ちくわ ハム	牛乳 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ 小松葉・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	油 油	酒・みりん・しょうゆ・塩	608 26.4 2.1				
7	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに そくせきづけ てづくり ふりかけ	おわん おさら おさら	△牛乳 △魚	牛乳 鶏卵・鶏肉・高野豆腐	にんじん 小松葉・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	油 油	しょうゆ・みりん 塩	619 29.5 2.0			
8	木	コーンビラフ ぎゅうにゅう しろみざかな(スケトウタラ)のフライ チーズいり ごまつなサラダ	おわん	△牛乳 △魚	鶏肉・ワインナー △白身魚フライ チーズ	にんじん 小松葉・にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ	米 油・バター	コンソメ・塩・こしょう	609 26.6 1.8			
9	金	まっちゃん きなこ あげパン ぎゅうにゅう レモンレッシング サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	袋 おさら おわん	△牛乳 △牛	抹茶 牛乳 鶏ささみ水煮 豚肉 ヨーグルト	牛乳 小松葉・にんじん にんじん・チングンサイ	△コッペパン・砂糖 油 △ワンタン	油	塩・こしょう	636 25.6 2.1			
12	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおと ジャガイもの ごまがらめ いそが あえ とうふの みそしる	おさら おさら おわん	△牛乳 △魚	△かつお油漬付き 豆腐・みそ	牛乳 小松葉・にんじん	しょうが チングンサイ・にんじん	じゅがいも・砂糖 大根・長ねぎ・えのきだけ	油・ごま 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	663 26.1 1.9		
13	火	はちみつパン ぎゅうにゅう フレン オムレツ マカロニ サラダ にくだんごと やさいの スープに	おさら おさら おわん	△牛	牛乳 △オムレツ まぐろ水煮 △肉だんご	牛乳 にんじん にんじん・小松葉	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	マカロニ じゅがいも	ノンエッグマヨネーズ・油 コンソメ・塩・こしょう	617 24.9 2.3			
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの スタミナいため ちゅうか スープ	おさら おわん	△牛	牛乳 豚肉 ペーパン・豆腐	牛乳 にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ 長ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぶん 春雨	酒・オイスターソース ごま油	621 26.3 1.9			
15	木	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう チングンサイの クリームに ガーリックドレッシング サラダ	おわん おさら	△牛	牛乳 鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳 にんじん・チングンサイ	△コッペパン 玉ねぎ・とうもろこし	△コッペパン	△チョコクリーム	620 27.1 1.9			
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ぼう ぎょうざ はるさめの ごまいため キムチ スープ	おさら おさら おわん	△牛	牛乳 △棒ぎょうざ 鶏肉・生揚げ	牛乳 小松葉・にんじん	△棒ぎょうざ 玉ねぎ・長ねぎ	春雨・砂糖	ごま油・ごま △キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	622 23.8 1.9			
19	月	ふいかえきゅうぎょうび (5/17 土 スポーツさい)							あさごはんを しっかりたべて からだの エネルギーにしましょう				
20	火	ミルクパン ぎゅうにゅう あじの フリッター ベンネ アラビアータ やさいスープ アセロラゼリー	おさら おさら おわん	△牛 △魚	牛乳 △あじフリッター ペーコン 鶏肉	牛乳 パセリ・トマト にんじん・小松葉	△ミルクパン ペンネ キャベツ・玉ねぎ	ペンネ 油 △アセロラゼリー	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	622 25.1 2.1			
21	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと あつあげの うまいに おひたし なつどう	おわん おさら	△牛	牛乳 豚肉・生揚げ かつおぶし △納豆	牛乳 にんじん 小松葉・にんじん	米 玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし	油 油	しょうゆ・みりん 油	634 25.3 1.8			
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ さきまと たいんの うめドレッシングサラダ かきたまじる	おさら おさら おわん	△牛 △魚	牛乳 さば・みそ 鶏ささみ水煮 鶏卵・豆腐	牛乳 にんじん・小松葉 にんじん・にら	しょうが 玉ねぎ・大根 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 はらみつ 油・ごま でんぶん	しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	615 28.1 2.2			
23	金	レーズンパン ぎゅうにゅう こめこの フライドチキン カリカリ だいすきサラダ ミネストローネ	おさら おさら おわん	△牛 △魚	牛乳 鶏肉 大豆 ワインナー	牛乳 にんじん にんじん・小松葉・トマト	△レーズンパン 米粉・でんぶん 油 油	油 油 オリーブオイル	ワイン・塩・ガーリックパワーダ・こしょう 酢・塩・こしょう	615 27.9 1.9			
26	月	こぎね ごはん ぎゅうにゅう もうかフライ ごまあえ	おわん おさら おさら	△牛 △魚	牛乳 △もうかフライ 牛乳	牛乳 にんじん 小松葉・にんじん	米・砂糖 切干大根・しいたけ キャベツ・もやし	油 油	しょうゆ・みりん 油	632 27.9 1.7			
27	火	くろパン ぎゅうにゅう チリピーンズ プロッコリーと コーンのサラダ	おわん	△牛	牛乳 豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスピーンズ	牛乳 にんじん・トマト プロッコリー・にんじん	△黒パン 玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	油 油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	624 24.5 1.9			
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに はるさめサラダ	おさら おさら	△牛	牛乳 豆腐・豚肉 小松葉・にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 春雨	米 砂糖・でんぶん 春雨	油 油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	629 23.4 1.8			
29	木	スパゲッティ ナボリタン ぎゅうにゅう コロッケ ツナまめ マヨサラダ	おわん おさら おさら	△牛 △魚	△牛 △フランクフルト 牛乳 大豆・△まぐろ水煮	△牛 △ビーマン・トマト △野菜コロッケ 小松葉・にんじん	△スパゲッティ △野菜コロッケ 油 油	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう	666 27.4 2.2				
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かんてんりい ヘルシーサラダ	おわん おさら おさら	△牛	牛乳 牛乳 まぐろ油漬 春天	牛乳 にんじん 小松葉・にんじん	米 油 油	ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	646 24.4 2.1				

お知らせ

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を手持ちして着用してください。
- 記載栄養量は3・4年生の値です。4段階【1・2年生・3・4年生・5・6年生・7～9年生・職員】に分けて提供しています。



地元産

米 (コシヒカリ)

しょうゆ (馬鹿: 黒澤 仁一さん)

小松菜 (郡河市本米崎: 大部 正美さん)

長ねぎ (津田: 佐々木 将さん)

長ねぎ (津田: 佐々木 将さん)

