



学校給食献立表

ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使 用 す る 食 品 名			調味料他	栄養師 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
						(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 おもにビタミンC 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			
1	木	ごはん 牛乳	お皿 お皿 お皿 お椀	△ハンバーグ ツナともやしのあえ物 若竹汁		牛乳	大根	砂糖			
		おろしハンバーグ				まぐろ油漬	にんじん もやし・キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	
		ツナともやしのあえ物				豆腐・みそ	わかめ	にんじん たけのこ・長ねぎ・えのきだけ			
		若竹汁									
2	金	ソフトメン 牛乳	お椀 お椀 お皿 お皿	△ソフトメン 豚肉・油揚げ ちくわ ハム		牛乳			△ソフトメン		
		五目汁(うどん用)				にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ			酒・みりん・しょうゆ・塩	
		ちくわの天ぷら				ちくわ		△天ぷら粉	油		
		からしあえ				ハム	小松葉・にんじん	キャベツ・もやし		しょうゆ・からし	
7	水	ごはん 牛乳	お椀 お皿 お皿 お皿	△		牛乳			米		
		親子煮				鶏卵・鶏肉・高野豆腐	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	油	しょうゆ・みりん	
		即席漬					小松葉・にんじん	キャベツ		塩	
		手作りりふりかけ				かつお節	ちりめんじゃこ		砂糖	ごま	
8	木	コンビラフ	お椀 お皿 お皿	△		鶏肉・ワイン	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	*	油・バター	
		牛乳				牛乳				コンソメ・塩・こしょう	
		白身魚(スケトウダラ)のフライ				△白鳥魚フライ			油		
		チーズ入り小松菜サラダ				チーズ	小松葉・にんじん	キャベツ		酢・塩・こしょう	
9	金	抹茶きなこ揚げパン	袋 お皿 お皿 お椀	△	△	きな粉	抹茶		△コッペパン・砂糖	油	
		牛乳				牛乳					
		レモンドレッシングサラダ				鶏ささみ水煮	小松葉・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	
		ワンタンスープ				豚肉	にんじん・チングンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	△ワンタン	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
12	月	ヨーグルト	△	△		ヨーグルト					
		ごはん				牛乳			米		
		牛乳				△かつお澱粉付き	牛乳		しょうが	じがいも・砂糖	
		かつおとじがいものごまがらめ				焼きのり	小松葉・にんじん	キャベツ	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	
13	火	磯香あえ	お皿 お皿 お椀	△		豆腐・みそ	チングンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきだけ		しょうゆ	
		豆腐のみそ汁									
		はちみつパン							△はちみつパン		
		牛乳				牛乳					
14	水	フレーンオムレツ	お皿 お皿 お椀	△		△オムレツ					
		マカロニサラダ				まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	
		肉だんごと野菜のスープ煮				△肉だんご	にんじん・小松葉	玉ねぎ・大根	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう	
15	木	ごはん	お皿 お皿 お椀	△		牛乳			米		
		牛乳				△コッペパン					
		豚肉のスタミナ炒め				豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でんぶん	酒・オイスター・ソース	
		中華スープ				ペーパン・豆腐	小松葉・にんじん	長ねぎ・しいたけ	春雨	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
16	金	コッペパン チョコクリーム	△	△		牛乳			△コッペパン		
		牛乳				△チョコクリーム					
		テンゲン菜のクリーム煮				鶏肉・白いんげん豆	牛乳	玉ねぎ・とうもろこし	小麦粉	塩・こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ				まぐろ油漬	小松葉・にんじん	キャベツ・にんにく	油	しょうゆ・みりん	
19	月	ごはん	△	△		牛乳			米		
		牛乳				△棒ぎょうざ					
		春雨のごま炒め				小松葉・にんじん	とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・塩・こしょう	
		キムチスープ				鶏肉・生揚げ	にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ えのきだけ	△キムチの素・しょうゆ・みりん	塩・こしょう・中華だし	
20	火	振替休業日(5/17 土 スポーツ祭)	△	△		△ミルクパン			朝ごはんをしっかり食べて 体のエネルギーにしましょう	朝ね 早起き 朝ごはん	△
		牛乳				牛乳					
		あじのフリッター				△あじフリッター					
		ベンネアラビアータ				ペークン	バセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子	
21	水	野菜スープ	△	△		△	鶏肉	にんじん・小松葉	キャベツ・玉ねぎ	じがいも	コンソメ・塩・こしょう
		アセロラゼリー							△アセロラゼリー		
		ごはん				牛乳			米		
		牛乳				△豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉・厚揚げ	にんじん 玉ねぎ・大根	こんやく 砂糖・でんぶん	しょうゆ・みりん	
22	木	おひたし	△	△		△	かつおぶし	小松葉・にんじん	キャベツ・もやし		
		納豆					△納豆			しょうゆ	
		ごはん				牛乳			米		
		牛乳				△さばのみそだれかけ	さば・みそ	しょうが	砂糖	しょうゆ・酒・みりん	
23	金	ささみと大根の梅ドレッシングサラダ	△	△		△	鶏ささみ水煮	にんじん・小松葉	大根	はちみつ	ねり梅・酢・しょうゆ
		かきたま汁					鶏卵・豆腐	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	でんぶん	塩・しょうゆ・酒
		レーズンパン				牛乳			△レーズンパン		
		牛乳				△米粉のフライチキン	鶏肉		油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう	
26	月	カリカリ大豆豆サラダ	△	△		△	大豆	にんじん・チングンサイ	キャベツ・もやし・きゅうり	油	酢・塩・こしょう
		ミネストローネ					△		油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	
		こぎねごはん				△	鶏肉・油揚げ	にんじん	切干大根・しいたけ	*	オリーブオイル
		牛乳					牛乳		砂糖	オリーブオイル	ケチャップ・コンソメ・こしょう・塩
27	火	もうかフライ	△	△		△	△もうかフライ	△		油	
		ごまえ									
		黒パン	△	△		牛乳			△黒パン		
		牛乳				△チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスビーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	ケチャップ・コンソメ・塩
28	水	チリビーンズ				△	△	△	油	こしょう・ソース・チリパウダー	
		プロッコリーとコーンのサラダ					△			酢・塩・こしょう	
		ごはん	△	△		△	△	△	△		
		牛乳					△				
29	木	豆腐の中華煮	△	△		△	△	△	△		
		春雨サラダ					△				
		△				△					
		スパゲッティナポリタン					△				
30	金	牛乳	△	△		△	△	△	△		
		ピーフカレー					△				
		寒天入りヘルシーサラダ				△					
		ごはん					△				
31	土	牛乳	△	△		△	△	△	△		
		ピーフカレー					△				
		寒天入りヘルシーサラダ				△					
		ごはん					△				

※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、ウインナー、フルグラフルトは乳・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。
 - ・地元産の食品に太字でしています。
 - ・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。
 - ・給食会社の懇親会には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
 - ・記載未収穫化後定期課程の値です。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。



5/5 (月・祝) こどもの日



5/11 (日) 母の日

