



6月 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 る 食 品 名						栄養価 3・4年生
						(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とになる おもに炭水化物 3群 緑黄色野菜	おもにカロテン 4群 その他他の野菜・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・種実	調味料
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ひじきの いために すましる	9年生修学旅行	さば一尾 牛乳 ひじき 牛乳 ウイナー・鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 ごま しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ 油・バター 塩・こしょう	611 30.0 2.0
3	火	ごはん ぎゅうにゅう しゃも カリカリフライ レモンドレッシング サラダ プリン	8年生親子給食	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ウイナー・鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	油・バター 塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 油 塩・こしょう	626 27.6 2.0
4	水	ごはん ぎゅうにゅう めばるの たつたあげ くきわめいり きんびら きりほじいの みそしる		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ウイナー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	634 25.2 1.8
5	木	しょパン ぎゅうにゅう スラスピーボー こふきいも けんまいい やさいスープ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ウイナー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇食パン ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう 油 コンソメ・塩・こしょう	614 26.1 2.3
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さけの てりやき こまつと キャベツの あえもの どさんごじる		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ウイナー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	621 26.1 1.6
9	月	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげの みそいため わさびえ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 ◇おかかふりかけ 油・しょうゆ・みりん 油・わさび粉	632 26.8 1.8
10	火	ごめパン ぎゅうにゅう おさかな ソーセージ フライ コーンサラダ ぐだくさん トマトスープ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇米パン 油 油 油 油	616 27.4 2.5
11	水	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(前期2個、後期・職3個) こまつなの ナムル たまごスープ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	635 26.7 2.3
12	木	ソナビラフ ぎゅうにゅう ボーキーピンズ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇食パン ケチャップ・ソース・ソース 油 ワイン・ケチャップ・ソース	654 23.6 1.8
13	金	くろパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー かんてんいり ヘルシーサラダ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇黒パン デミグラスソース・◇ハヤシルウ 油 酢・しょうゆ・塩・こしょう	636 26.3 2.0
16	月	ごはん ぎゅうにゅう あじの いそがフライ ごまあえ じゃがいもと とうふのみそしる		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	614 23.0 2.2
17	火	ハニートースト ぎゅうにゅう やさいと にくだんごの スープに ヨーグルト	袋	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇食パン・はちみつ バター・生クリーム 油 コンソメ・塩・こしょう	629 26.1 1.9
18	水	ごはん ぎゅうにゅう あつやき たまご おひたし じゃがいもの そぼろに	4年生校外学習	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	656 27.0 2.0
19	木	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう しろみさかな(スケソウたら)のバジルフライ ペンネソース レタスのスープ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇コッペパン ◇ブルーベリージャム 油 オリーブ油 油 オリーブ油 コンソメ・塩・こしょう	618 26.5 2.2
20	金	ごはん ぎゅうにゅう せんふう マーボーとうふ パンサンスー		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	641 24.6 1.9
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしの にんにく じょうゆがけ おかかえ とんじる		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	615 25.7 1.9
24	火	ミルクパン ぎゅうにゅう マカロニ グラタン コンソメスープ フルーツポンチ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	◇ミルクパン 油 油 コンソメ・塩・こしょう 油 油	643 25.1 2.4
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴキ トックスープ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	663 25.4 2.0
26	木	わふうスパゲッティ ぎゅうにゅう メンチカツ マスター豆サラダ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	油 油 油 油 油	600 29.8 2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ボーカレー こんにゃくサラダ		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	648 23.9 1.9
30	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの うめ ふうみあげ おかかえ あつあけの みそしる		牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 油 油 油 油	619 28.2 2.1

羽らせ※

- 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。
- ペーパン、ハム、ウインナー、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。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を手持して着用してください。
- 記載栄養価は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。



6月4日(水)~10日(火)

よかむ はみがき バラスよく たべる

はるか くち けんこう いのいから



地元産 米 (コシヒカリ)

しょうゆ (馬鹿: 黒澤 仁一さん)

小松菜 (郡市本米崎: 大部 正美さん)

