

6月学校給食献立表

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 る 食 品 名						栄養価 中学校生徒
					(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 おもにビタミンC 3群 緑黄色野菜	おもに炭水化物 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもに脂質 5群 穀類・いも類・砂糖	油脂・種実 6群	
2 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	9年生修学旅行	スプーン 魚	牛乳	牛乳 さば一塩 さつま揚げ ひじき 肉・豆腐	牛乳 2群 牛乳・小魚・海藻	しょうが にんじん キヤベツ にんじん・小松葉 良ねぎ	ごま 油 油 油	米 油 しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ しょうゆ・塩・酒		790 36.1 2.4
3 火	ごはん 牛乳 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 9年生修学旅行振替	スプーン 魚	牛乳	牛乳 △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	牛乳 △小松葉・にんじん △キャベツ・レモン(果汁)	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆・にんにく △小松葉・にんじん △キャベツ・大根・エリンギ	米 油 塩・こしょう	油・バター 油 △プリン		813 28.9 2.0
4 水	ごはん 牛乳 めばるの畠田揚げ 茎わかめ入りきんびら 切干大根のみぞ汁		スプーン 魚	牛乳	△めばる畠田揚げ 豚肉・わかめ 厚揚げ・みぞ	△にんじん △にんじん △にんじん	△こう・しいだけ △大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ	米 油 油	△食パン		821 30.7 2.1
5 木	食パン 牛乳 スラッピージョー		スプーン	牛乳	△牛乳 △豚肉・大豆 △ワイン	△にんじん・ビーマン・トマト △小松葉・にんじん	△玉ねぎ △キャベツ・大根・エリンギ	△食パン	△食パン		805 32.7 3.0
6 金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 小松葉とキャベツのあえ物 どさんご汁		スプーン 魚	牛乳 △鮭照り焼き △豚肉・みぞ	△牛乳 △にんじん・小松葉 △にんじん	△キャベツ・玉ねぎ・△しょうが △にんじん △キャベツ・△とうもろこし・△玉ねぎ	△ごま油 △油 △油	米 △油 △油	△油・バター △油		808 31.7 1.9
9 月	ごはん おかかふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げのみぞ炒め わさびあえ		スプーン 魚	牛乳	△豚肉・厚揚げ・みぞ △まぐろ油漬	△牛乳 △にんじん・△小松葉 △小松葉・△にんじん	△キャベツ・△玉ねぎ・△しょうが △にんじん △キャベツ・△とうもろこし	米 △油 △油	△おかかふりかけ △酒・△しょうゆ・△みりん △油・△酒		816 32.2 2.1
10 火	米パン 牛乳 おさかなソーセージフライ コーンサラダ 具だくさんトマトスープ		スプーン 魚	牛乳 △おさかなソーセージフライ △コーンサラダ △具だくさんトマトスープ	△牛乳 △小松葉・△にんじん △鶏肉・△ミックスピニーズ	△牛乳 △にんじん・△トマト	△キャベツ・△玉ねぎ・△とうもろこし △玉ねぎ・△にんにく	△米パン △油 △油 △オリーブ油	△米パン △油 △油 △コーンソメ・△塩・△こしょう		805 35.2 3.2
11 水	ごはん 牛乳 しゃうまい(前期2個、後期・職3個) 小松葉のナムル 卵スープ		スプーン 魚	牛乳 △ボーケシゅうまい	△牛乳 △わかめ △鶏肉・豆腐・鶏卵	△小松葉・△にんじん	△キャベツ △長ねぎ・△しいだけ	米 △ごま油 △油	△油 △油	△油・バター △油	801 32.7 2.5
12 木	ツナピラフ 牛乳 ボーケビーンズ		スプーン	牛乳	△ワイン・△ツナ △豚肉・△大豆	△にんじん △にんじん・△トマト	△玉ねぎ・△とうもろこし △玉ねぎ・△にんにく	米 △油 △油	△油・バター △油	△油・バター △油	813 28.9 2.0
13 金	黒パン 牛乳 ブラウンシチュー 寒天入りヘルシーサラダ		スプーン 魚	牛乳	△豚肉 △まぐろ油漬	△牛乳 △にんじん・△トマト △春天	△にんじん・△玉ねぎ・△しめじ △キャベツ・△きゅうり	△黒パン	△油 △油 △油	△油 △油 △油	838 32.8 2.5
16 月	ごはん 牛乳 あじの磯香フライ ごまあえ じゃがいもと豆腐のみぞ汁		スプーン 魚	牛乳 △あじの磯香フライ	△牛乳 △にんじん △豆腐・△みぞ	△牛乳 △にんじん △にんじん・△小松葉	△キャベツ・△ちやく △玉ねぎ	米 △油 △油	△油 △油	△油・バター △油	796 27.5 2.6
17 火	ハニートースト 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト		スプーン 袋	牛乳	△牛乳 △肉だんご・△鶏肉 △ヨーグルト	△牛乳 △にんじん・△小松葉	△玉ねぎ・△キャベツ △にんじん	△食パン・△ちみつ △油	△油 △油	△バター △生クリーム △油	844 31.8 2.6
18 水	ごはん 牛乳 厚焼きたまご おひたし じゃがいものそぼろ煮	4年生校外学習	スプーン 魚	牛乳 △厚焼きたまご △牛乳 △豚肉	△牛乳 △小松葉・△にんじん △にんじん	△牛乳 △小松葉・△にんじん △玉ねぎ	△キャベツ・△ちやく △玉ねぎ・△枝豆・△しょうが	米 △油 △油	△油 △油	△油 △油	848 32.8 2.4
19 木	コッペパン ブルーベリージャム	市總体のため後期課程給食なし午前中下校	スプーン 魚	牛乳 △白身魚(スケソウたら)のバジルフライ △ベンネソーテー	△牛乳 △チーズ △レタスのスープ	△牛乳 △チーズ △鶏肉	△玉ねぎ・△にんにく △レタス・△玉ねぎ	△コッペパン △ブルーベリージャム	△油 △油		807 33.3 2.9
20 金	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー		スプーン 魚	牛乳 △豆腐・△豚肉 △みぞ	△牛乳 △にんじん・△にら △小松葉・△にんじん	△牛乳 △にんじん・△にら △にんじん・△小松葉	△長ねぎ・△しいだけ △玉ねぎ・△にんにく △キャベツ・△ちやく	米 △油 △油	△油 △油	△豆板醤・△甜麺醤・△豆鼓・△花椒 △酒・△コソメ・△塩・△こしょう	825 29.6 2.2
23 月	ごはん 牛乳 いわしのにんにくしょうゆがけ おかかあえ 豚汁		スプーン 魚	牛乳 △いわしのにんにくしょうゆがけ △おかかあえ △豚汁	△牛乳 △にんじん △豚肉・△みぞ	△牛乳 △にんじん △にんじん・△小松葉	△にんにく △キャベツ・△きゅうり △大根・△長ねぎ	米 △油 △油	△油 △油	△油 △油	803 31.3 2.2
24 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ		スプーン 魚	牛乳 △マカロニグラタン △牛乳 △コンソメスープ △フルーツポンチ	△牛乳 △ベーコン・△白いんげん豆 △牛乳・△チーズ △鶏肉	△牛乳 △玉ねぎ・△キャベツ・△セロリ △にんじん	△玉ねぎ・△とうもろこし △玉ねぎ・△キャベツ・△セロリ △ハインアップル(缶)・△黄桃(缶)	△ミルクパン △油 △油	△油 △油 △油	△油 △油 △油	852 31.7 3.2
25 水	ごはん 牛乳 ブルゴキ トックスープ		スプーン 魚	牛乳 △ブルゴキ △牛乳 △トックスープ	△牛乳 △ベーコン △牛乳	△牛乳 △小松葉・△にんじん △長ねぎ	△玉ねぎ・△キャベツ・△にんにく △香料・△砂糖・△でんぶん △トック	米 △油 △油	△油 △油	△油 △油 △油	850 30.7 2.3
26 木	和風スパゲッティ 牛乳 メンチカツ マスターサラダ		スプーン 叉子	△和風スパゲッティ △牛乳 △メンチカツ △マスターサラダ	△鶏肉・△ベーコン △牛乳 △メンチカツ △プロッコリー・△にんじん	△春天 △牛乳 △小松葉・△にんじん △キャベツ・△ソテー・△オニオン	△玉ねぎ・△えのきだけ △玉ねぎ・△えのきだけ △玉ねぎ・△えのきだけ	△スパゲッティ △油 △油	△油 △油 △油	△油 △油 △油	818 37.7 2.6
27 金	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ		スプーン 魚	牛乳 △牛乳 △まぐろ水煮	△牛乳 △豚肉 △小松葉・△にんじん	△牛乳 △にんじん・△トマト △キャベツ	△にんじん・△しょうが △じやがいも	米 △油 △油	△油 △油	△カレールウ・△ソース △油 △油	839 29.0 2.3
30 月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おかかあえ 厚揚げのみぞ汁		スプーン 魚	牛乳 △鶏肉の梅風味揚げ △牛乳 △おかかあえ △厚揚げ・△みぞ	△牛乳 △わかめ △牛乳 △かつお節 △わかめ	△牛乳 △にんじん △玉ねぎ	△にんじん △玉ねぎ・△えのきだけ △玉ねぎ・△えのきだけ	米 △油 △油	△油 △油	△油 △油 △油	802 33.8 2.5

わらせ※

- 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、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持参して着用してください。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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。



6月4日(水)~10日(火)



6月15日(日)

地元産

米 (コシヒカリ)

しょうゆ (馬渡: 黒澤 仁一さん)

小松葉 (郡部市本米崎: 大部 正美さん)