

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 する 食 品 名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 中学校生徒 | | | | |
|-----|---|-----------------|------|-----|-----|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|--------------------|------------------|----------------------|--------------|------|--|--|--|
| | | | | | | (赤) おもに体をつくるものになる | | (緑) おもに体の調子を整えるものになる | | (黄) おもにエネルギーのもとになる | | | | | | | |
| | | | | | | おもにたんぱく質 1群 | おもに無機質 2群 | おもにカロテン 3群 | おもにビタミンC 4群 | おもに炭水化物 5群 | おもに脂質 6群 | | | | | | |
| | | | | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | | |
| 2 | 月 | ごはん | | | | | | | | 米 | | | 790 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | 36.1 | | | | |
| | | さばのカレー焼き | | | | | さば一塩 | | しょうが | | ごま | しょうゆ・酒 | | 2.4 | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | | | | | さつま揚げ | ひじき | にんじん | キャベツ | こんにゃく・砂糖 | 油 | みりん・しょうゆ | | | | |
| 3 | 火 | すまし汁 | | | | 鶏肉・豆腐 | | にんじん・小松菜 | 長ねぎ | | | しょうゆ・塩・酒 | | 813 | | | |
| | | ワインナー・鶏肉 | | | | にんじん | 玉ねぎ・とうもろこし・枝豆・にんにく | 米 | | 油・バター | 塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 | | 28.9 | | | | |
| | | | | | | 牛乳 | | | | | | | | 2.0 | | | |
| | | レモンドレッシングサラダ | | | | | 小松菜・にんじん | キャベツ・レモン(果汁) | 砂糖 | 油 | 塩・こしょう | | | | | | |
| 4 | 水 | プリン | | | | | | | | | | | | 821 | | | |
| | | ごはん | | | | | | | 米 | | | | | 30.7 | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | 2.1 | | | |
| | | めばるの竜田揚げ | | | | | ひめばる竜田揚げ | | | | 油 | | | | | | |
| 5 | 木 | 蕎わかめ入りきんぴら | | | | 豚肉 | わかめ | にんじん | ごぼう・しいたけ | こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | | 805 | | | |
| | | 切干大根のみそ汁 | | | | 厚揚げ・みそ | にんじん | 切干大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ | | | | | 32.7 | | | | |
| | | 食パン | | | | | | | | | | | | 3.0 | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 6 | 金 | スラッピージョー | | | | 豚肉・大豆 | | にんじん・ピーマン・トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう | | 808 | | | |
| | | こふきいも | | | | | | | | | | | | 31.7 | | | |
| | | 玄米入り野菜スープ | | | | | ワインナー | 小松菜・にんじん | キャベツ・大根・エリンギ | もち玄米 | | コンソメ・塩・こしょう | | 1.9 | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | 米 | | | | | | | |
| 9 | 月 | 牛乳 | | | | 鮭の照り焼き | | にんじん・小松菜 | キャベツ・しょうが | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ | | 816 | | | |
| | | 小松菜とキャベツのあえ物 | | | | 豚肉・みそ | にんじん | ちやし・とうもろこし・玉ねぎ | じゃがいも | 油・バター | | | 32.2 | | | | |
| | | どさんこ汁 | | | | | | | | | | | | 2.1 | | | |
| | | ごはん おかかふりかけ | | | | | | | 米 | ◇おかかふりかけ | | | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 | | | | 豚肉・厚揚げ・みそ | | にんじん | キャベツ・玉ねぎ・しょうが | こんにゃく・砂糖 | 油 | 酒・しょうゆ・みりん | | 805 | | | |
| | | わさびあえ | | | | まぐろ油漬 | 小松菜・にんじん | ちやし | | | | しょうゆ・わさび粉 | | 35.2 | | | |
| | | 米パン | | | | | | | | | | | | 3.2 | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 11 | 水 | おさかなソーセージフライ | | | | ◇おさかなソーセージフライ | | | | | 油 | | | 801 | | | |
| | | コーンサラダ | | | | | 小松菜・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | 油 | 酢・塩・こしょう | | 32.7 | | | | |
| | | 具だくさんトマトスープ | | | | 鶏肉・◇ミックスビーンズ | にんじん・トマト | 玉ねぎ・にんにく | マカロニ・じゃがいも | オリーブ油 | コンソメ・塩・こしょう | | 2.5 | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | 米 | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 牛乳 | | | | しゅうまい(前期2個、後期・職3個) | | にんじん | キャベツ | | | | | 813 | | | |
| | | 小松菜のナムル | | | | ◇ポークしゅうまい | | | | | | | | 28.9 | | | |
| | | 卵スープ | | | | わかめ | 小松菜・にんじん | キャベツ | | | | | | 2.0 | | | |
| | | ツナピラフ | | | | 鶏肉・豆腐・鶏卵 | にんじん・にら | キャベツ | 長ねぎ・しいたけ | でんぷん | ごま油 | しょうゆ | | | | | |
| 13 | 金 | 牛乳 | | | | ワインナー・ツナ | にんじん | 玉ねぎ・とうもろこし・枝豆 | 米 | 油・バター | 塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 | | 838 | | | | |
| | | ポークビーンズ | | | | 豚肉・大豆 | にんじん・トマト | 玉ねぎ・にんにく | じゃがいも・砂糖 | 油 | ワイン・ケチャップ・ソース | | 32.8 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 2.5 | | | |
| | | 黒パン | | | | | | | ◇黒パン | | | | | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳 | | | | ブラウンシチュー | 豚肉 | にんじん・トマト | にんにく・玉ねぎ・しめじ | じゃがいも・米粉 | 油 | デミグラスソース・◇ハヤシルフ | | 796 | | | |
| | | 寒天入りヘルシーサラダ | | | | まぐろ油漬 | 寒天 | にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり | | 油 | 酢・しょうゆ・塩・こしょう | | 27.5 | | | |
| | | ごはん | | | | | | | 米 | | | | | 2.6 | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | あじの磯香フライ | | | | ◇あじの磯香フライ | | にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | ごま | しょうゆ | | 844 | | | |
| | | ごまあえ | | | | 豆腐・みそ | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ | じゃがいも | | | | | 31.8 | | | |
| | | じゃがいもと豆腐のみそ汁 | | | | | | | | | | | | 2.6 | | | |
| | | ハニートースト | | | | | | | ◇食パン・はちみつ | バター | | | | | | | |
| 18 | 水 | 牛乳 | | | | 野菜と肉団子のスープ煮 | 牛乳 | | | | | | | 848 | | | |
| | | ヨーグルト | | | | ◇肉だんご・鶏肉 | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・キャベツ | じゃがいも | | コンソメ・塩・こしょう | | 32.8 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 2.4 | | | |
| | | 厚焼きたまご | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | おひたし | | | | じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉 | にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖・でんぷん | 油 | しょうゆ | | 807 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 33.3 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 2.9 | | | |
| | | コッペパン ブルーベリージャム | | | | | | | ◇コッペパン | | | | | | | | |
| 20 | 金 | 牛乳 | | | | 白身魚(スケウタラ)のバジルフライ | 牛乳 | | | | 油 | | | 825 | | | |
| | | ペンネソテー | | | | ◇白身魚のバジルフライ | | | | | | | | 29.6 | | | |
| | | レタスのスープ | | | | チーズ | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・にんにく | ペンネ | オリーブ油 | 塩・こしょう | | 2.2 | | | | |
| | | ごはん | | | | 鶏肉 | にんじん・小松菜 | レタス・玉ねぎ | | オリーブ油 | コンソメ・塩・こしょう | | | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳 | | | | 四川風麻婆豆腐 | 牛乳 | | | 米 | | | | 803 | | | |
| | | ハンサンズー | | | | 豆腐・豚肉 | にんじん・にら | 長ねぎ・しいたけ | 砂糖・でんぷん | ごま油 | 豆板醤・甜麺醤・豆豉・花椒 | | 31.3 | | | | |
| | | | | | | みそ | 小松菜・にんじん | キャベツ・もやし | 春雨・砂糖 | 油・ごま油 | 酢・しょうゆ・からし | | 2.2 | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | 米 | | | | | | | | |
| 24 | 火 | 牛乳 | | | | いわしののんにくしょうゆかけ | 牛乳 | | にんにく | 砂糖 | 油 | 酒・みりん・しょうゆ | | 852 | | | |
| | | おかかあえ | | | | かつおぶし | 小松菜・にんじん | キャベツ・きゅうり | | ごま油 | 塩 | | 31.7 | | | | |
| | | 豚汁 | | | | 豚肉・豆腐・みそ | にんじん | 大根・長ねぎ | こんにゃく | ごま油 | | | 3.2 | | | | |
| | | ミルクパン | | | | | | | ◇ミルクパン | | | | | | | | |
| 25 | 水 | 牛乳 | | | | マカロニグラタン | 牛乳 | | | | | | | 850 | | | |
| | | コンソメスープ | | | | 牛乳・チーズ | にんじん | 玉ねぎ・とうもろこし | マカロニ | 油 | 塩・こしょう | | 30.7 | | | | |
| | | フルーツポンチ | | | | 鶏肉 | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ・セロリ | | コンソメ・塩・こしょう | | | 2.3 | | | | |
| | | | | | | | | パインアップル(缶)・黄桃(缶) | ◇みかんゼリー・◇カクテルゼリー | | | | | | | | |
| 26 | 木 | 牛乳 | | | | 和風スパゲッティ | 牛乳 | | | 米 | | | | 802 | | | |
| | | 牛乳 | | | | 牛肉 | にんじん・にら | 玉ねぎ・キャベツ・にんにく | 春雨・砂糖・でんぷん | ごま油・ごま | コチュジャン・みりん・しょうゆ | | 33.8 | | | | |
| | | メンチカツ | | | | ベーコン | 小松菜・にんじん | 長ねぎ・えのきたけ | ◇トック | | | | 2.3 | | | | |
| | | マスタードサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 | | | | ごはん | | | | | | | | 818 | | | |
| | | ポークカレー | | | | | | | | | | | | 37.7 | | | |
| | | こんにゃくサラダ | | | | | | | | | | | | 2.6 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 月 | 牛乳 | | | | 鶏肉の梅風味揚げ | 牛乳 | | | | | | | 839 | | | |
| | | おかかあえ | | | | かつお節 | 小松菜・にんじん | キャベツ | | | | | | 29.0 | | | |
| | | 厚揚げのみそ汁 | | | | 厚揚げ・みそ | わかめ | 玉ねぎ・えのきたけ | | | | | 2.3 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品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。

地元産

米 (コシヒカリ)

しょうゆ (馬渡 黒澤 仁一さん)

小松菜 (那珂市本米崎: 大部 正美さん)

食育月間

6月4日(水)～10日(火)

よくかむ はみがき バランスよくたべよう

6月15日(日)