



# 7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	使用する品名						栄養価	
						(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	調味料他			3・4年生	
						おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
						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	脂質(g)	
1	火	はちみつ パン								◇はちみつパン		636	
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.6	
		ハンバーグ トマトソース	おさら			◇ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン		ケチャップ	2.4	
		こふきいも	おさら					パセリ		じゃがいも	こしょう		
		こめこの コーン ポタージュ	おわん		ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん	クリームコーン	米粉	油・バター	コンソメ・こしょう・塩		
2	水	ごはん								米		609	
		ぎゅうにゅう				牛乳						23.3	
		しゃもの からあげ(前期1こ、後期・職2こ)	おさら			◇しゃものから揚げ					油	2.0	
		ゴーヤ チャンプルー	おさら		豆腐・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		
		もずく スープ	おわん		豚肉・かつお節								
3	木	ミルク パン								◇ミルクパン		606	
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.9	
		ほしがた コロッケ	おさら							◇星型コロッケ	油	2.6	
		かんてんいり ヘルシー サラダ	おさら		まぐろ水煮	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			
		ほしの たまご スープ	おわん		鶏肉・鶏卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ	星型米粉マカロニ	コンソメ・塩・こしょう			
4	金	ごはん								米		636	
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.7	
		ぼう ぎょうざ	おさら			◇棒ぎょうざ						2.1	
		チンジャオロースー	おさら		豚肉		ピーマン・赤ピーマン・にんじん	たけのこ・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう		
		ちゅうか とうがん スープ	おわん		ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・キャベツ	でんぷん	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		
7	月	れいとう パイン								冷凍パインアップル			
		ごはん								米		608	
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.8	
		さばの カレーやき	おさら		さば一塩							1.8	
		ごもく きんぴら	おさら		豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒		
8	火	とうふと こまつなの みそしる	おわん			豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・にんじん	大根・長ねぎ					
		くろパン								◇黒パン		636	
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.3	
		かぼちゃの シチュー	おわん		豚肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・パセリ	玉ねぎ	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	1.7	
		レモン ドレッシングサラダ	おさら		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう		
9	水	とうもろこし	ナフキン						とうもろこし				
		ごはん								米		626	
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.2	
		とうふの カレーに	おわん		豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	1.7	
		こまつな サラダ	おさら		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
10	木												
		なすの ミートソース スパゲッティ	おわん			豚肉	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	675
		ぎゅうにゅう				牛乳						31.7	
		チキンカツ	おさら		◇つくば鶏チキンカツ					油		1.9	
		コールスロー サラダ	おさら				にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう		
11	金	とうもろこし											
		ごはん								米		630	
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.9	
		なっとう			◇納豆							2.1	
		ピリから にくじゃが	おわん		豚肉		にんじん	玉ねぎ・きくらげ・しょうが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん		
14	月	チンゲンサイの すじょうゆ あえ	おさら			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・しょうゆ			
		ごはん								米		658	
		ぎゅうにゅう				牛乳						29.0	
		やきざかな	おさら		◇さけの照焼							1.7	
		あえもの	おさら		塩昆布	小松菜・にんじん・かぼちゃ	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩			
15	火	すいとんじる	おわん			豚肉		にんじん	大根・長ねぎ	こんにゃく	油	みりん・しょうゆ・酒	
		ガーリック チーズ トースト	ふくろ				チーズ	パセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油	626	
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.3	
		にくだんごと マカロニの トマトに	おわん		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	2.3	
		しょうなんゴールド フルーツポンチ	おさら						パインアップル(缶)	◇湘南ゴールドゼリー	◇カクテルゼリー		
16	水												
		ごはん								米		637	
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.4	
		なつやさいの カレー	おわん		豚肉	乳	にんじん・かぼちゃ	にんにく・しょうが		油	カレールウ・ソース	1.9	
		こんにゃく サラダ	おさら		まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩		
17	木												
		ごはん								米		642	
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.5	
		タコライスの ぐ	おわん		豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが	砂糖	油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ	2.1	
		しろみざかな(たら)の フリッター	おさら		◇白身魚のフリッター			玉ねぎ・とうもろこし			塩・こしょう・チリパウダー		
チキン サラダ	おさら		鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう				

※お知らせ※

今月は茨城の食材がたくさん使われています

- ・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持参して着用してください。
- ・記載栄養価は前期課程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

夏休み明け、9月1日(月)は給食なし・午前中下校、9月2日(火)から給食が始まります。

地元産 米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

小松菜(郡珂市本米崎:大部さん)

とうもろこし(郡珂市:鈴木さん)

ねぎ(津田:佐々木 将さん)

玉ねぎ(柳沢:鶴川さん)