



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	メニュー	説明	使 用 す る 品 名	調味料他	備考
				つかうもの	さかなのひ	
1	火	こんだてめい	もりつけ			<p>(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</p> <p>(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</p> <p>(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</p> <p>おもに脂質 4群 その他野菜・きのこ・果物</p> <p>5群 殻類・いも類・砂糖</p> <p>6群 油・種実</p>
		はちみつパン				◇はちみつパン
		ぎゅうにゅう				
		ハンバーグトマトソース	おさら			トマト ソテーオニオン
		こふきいも	おさら			パセリ じゃがいも
		ごめこの コーン ポタージュ	おわん			ベーコン クリームコーン とうもろこし・玉ねぎ 牛乳・粉チーズ にんじん 米粉 油・バター
2	水	ごはん				米
		ぎゅうにゅう				
		しゃものからあげ(前期1こ、後期2こ)	おさら			油
		ゴーヤチャンブルー	おさら			豆腐・◇炒り卵 豚肉・かつお節 玉ねぎ・ゴーヤ
		もずくスープ	おわん			ふ・砂糖 油 塩・しょうゆ・酒
3	木	ミルクパン	7月7日(月)は七夕です			◇ミルクパン
		ぎゅうにゅう				
		ほしがたコロッケ	おさら			牛乳 ◇星型コロッケ 油
		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 油 キャベツ・きゅうり
		ほしのたまごスープ	おわん			鶏肉・鶏卵 にんじん・チングンサイ 玉ねぎ 星型米粉マカロニ
4	金	ごはん				米
		ぎゅうにゅう				
		ぼうきょうざ	おさら			牛乳 ◇棒きょうざ
		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 油
		ちゅうかとうがんスープ	おわん			ハム・豆腐 にんじん・チングンサイ 玉ねぎ とうがん・キャベツ 油 でんぶん ごま油 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ
7	月	ごはん				米
		ぎゅうにゅう				
		さばのカレーやき	CURRY おさら			牛乳 さば一塩
		ごもくきんびら	おさら			豚肉 にんじん ごぼう こんにゃく・砂糖
		とうふとごまつのみそしる	おわん			豆腐・油揚げ・みそ 小松菜・にんじん 大根・長ねぎ 油 しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒
8	火	ぐろパン				◇黒パン
		ぎゅうにゅう	2年生うちもろこしの皮むき体験			
		かぼちゃのシチュー	おわん			牛乳 豚肉 牛乳・チーズ かぼちゃ・にんじん・パセリ 玉ねぎ 米粉
		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) 油
		とうもろこし	ナフキン			とうもろこし 砂糖 油 塩・こしょう
9	水	ごはん				米
		ぎゅうにゅう				
		とうふのカレーに	おわん			牛乳 豆腐・豚肉 にんじん・チングンサイ 油
		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			スパゲッティ
		ぎゅうにゅう	佐野地区民生員試食			牛乳 ◇つくば鶏チキンカツ
		チキンカツ	おさら			豚肉 にんじん キャベツ・きゅうり 玉ねぎ 油
		コールスロー サラダ	おさら			牛乳 にんじん キャベツ・きゅうり 玉ねぎ ノンエッグマヨネーズ 油 酢・塩・こしょう
11	金	ごはん	7月10日(木)全国「納豆の日」			米
		ぎゅうにゅう				
		なっとう				牛乳 ◇納豆
		ピリからにくじやが	おわん			豚肉 にんじん 玉ねぎ・きくらげ・しょうが 油
		チングンサイのすじょうゆあえ	おさら			チングンサイ・にんじん きゅうり・キャベツ 砂糖 酢・しょうゆ
14	月	ごはん				米
		ぎゅうにゅう	7月17日(木)勝田艦砲射撃戦後80年を振り返る昭和の給食再現献立			牛乳 ◇さけの照焼
		やきざかな	おさら			牛乳 塩昆布 小松菜・にんじん・かぼちゃ キャベツ・もやし 油 ごま油・ごま 塩
		あえもの	おさら			豚肉 にんじん 大根・長ねぎ こんにゃく 油 油 みりん・しょうゆ・酒
		すいとんじる	おわん			
15	火	ガーリックチーズトースト	ふくろ			オリーブ油
		ぎゅうにゅう				
		にくだんごとマカロニのトマトに	おわん			牛乳 ◇肉だんご・鶏肉 にんじん・トマト 玉ねぎ・キャベツ 油 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう
		しょうなんゴールドフルーツポンチ	おさら			牛乳 バインアップル(缶) 黄桃(缶) ◇湘南ゴールドゼリー ◇カクテルゼリー
16	水	ごはん				米
		ぎゅうにゅう				
		なつやさいのカレー	おわん			牛乳 腎肉 にんじん・かぼちゃ ビーマン・トマト 小松菜・にんじん キャベツ 油 カレールウ・ソース
		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 油 ごま・油 酢・しょうゆ・塩
17	木	ごはん				米
		ぎゅうにゅう	ごはんにかけて食べましょう			
		タコライスのぐ	おわん			牛乳 腎肉・大豆 チーズ にんじん・ビーマン・トマト 玉ねぎ・とうもろこし 油 ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー
		しろみざかな(たら)のフリッター	おさら			牛乳 ◇白身魚のフリッター 油
		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※

- ・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**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)

今月は茨城の食材がたくさん使われています



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。



地圖集一卷 (二三六四四)



• 54 (原书·第11章)



100% (2007) 由人動能



1.5.4.2.1 (2007)



人教·七年级·上册



Table 11 (continued)