



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
						(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	おもに無機質	おもにビタミン	おもに炭水化物	おもに脂質			
						1群	2群	3群	4群	5群	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		
1	火	はちみつパン								◇はちみつパン			843
		牛乳					牛乳						33.3
		ハンバーグトマトソース	お皿			◇ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン			ケチャップ	3.1
		ごふきいも	お皿					パセリ		じゃがいも		こしょう・塩	
2	水	米粉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	
		ごはん											823
		牛乳					牛乳						30.0
		ししゃもの唐揚げ(前期1個、後期・職2個)	お皿				◇ししゃもから揚げ				油		2.6
3	木	ゴーヤチャンプルー	お皿			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							
		ミルクパン				ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきだけ			中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		牛乳								◇ミルクパン			835
4	金	星型コロッケ	お皿							◇星型コロッケ	油		31.7
		寒天入りヘルシーサラダ	お皿			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	3.5
		星のたまごスープ	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	
		ごはん								米			801
7	月	牛乳					牛乳						30.0
		棒ぎょうざ	お皿			◇棒ぎょうざ							2.3
		チンジャオロースー	お皿			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	
		中華とうがんスープ	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	
8	火	冷凍パイ							冷凍パイナップル				
		ごはん								米			792
		牛乳					牛乳						32.8
		さばのカレー焼き	お皿			さば一塩						しょうゆ・酒・みりん・カレー粉	2.0
9	水	五目きんぴら	お皿			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	
		豆腐と小松菜のみそ汁	おわん			豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	大根・長ねぎ				
		黒パン								◇黒パン			830
		牛乳					牛乳						32.3
10	木	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	2.2
		レモンドレッシングサラダ	お皿			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	
		とうもろこし	ナフキン						とうもろこし				
		ごはん								米			806
11	金	牛乳					牛乳						30.4
		豆腐のカレー煮	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	2.0
		小松菜サラダ	お皿			まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		なすのミートソースパゲッティ	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	800
12	土	牛乳					牛乳						37.0
		チキンカツ	お皿			◇つくば鶏チキンカツ					油		2.4
		コールスローサラダ	お皿					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	
		ごはん								米			820
13	日	牛乳					牛乳						30.4
		納豆				◇納豆							2.6
		ピリ辛肉じゃが	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	
		チンゲンサイの酢醤油あえ	お皿					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	
14	月	ごはん								米			825
		牛乳					牛乳						32.7
		焼き魚	お皿			◇さけの照焼							1.9
		あえもの	お皿				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	すいとん汁	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	
		ガーリックチーストースト	袋				チーズ	パセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油		818
		牛乳					牛乳						32.7
		肉団子とマカロニのトマト煮	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	3.0
16	水	湘南ゴールドフルーツポンチ	お皿						パイナップル(缶)	◇湘南ゴールドゼリー			
		ごはん								米			820
		牛乳					牛乳						29.3
		夏野菜のカレー	おわん			豚肉	乳	にんじん・かぼちゃ	にんにく・しょうが		油	カレールー・ソース	2.2
17	木	ごはん								米			819
		牛乳					牛乳						31.4
		タコライスの具	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	2.4
		白身魚(たら)のフリッター	お皿			◇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	
18	金	チキンサラダ	お皿			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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。
- 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

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)