



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 良 品 名 | | | | | | 栄養価 中学校生徒 | | |
|----|---|---|--|--------------|-----|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | (赤) おもに体をつくるものとなる おもにたんぱく質 | (緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質 | (青) おもにエネルギーのものとなる 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 | | | |
| 1 | 火 | はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソース こふきいも 米粉のコーンポタージュ | お皿 お皿 お皿 おわん | スプーン スプーン | 魚 | 牛乳 | トマト | ソテーオニオン | | | | 調味料他 | | |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(前期1個、後期・職2個) ゴーヤチャンブルー もずくスープ | お皿 お皿 お皿 おわん | スプーン 魚 | 魚 | 牛乳 | パセリ | | じゃがいも | | | エタリヤー (kcal) エネルギー (kcal) | | |
| 3 | 木 | ミルクパン 牛乳 星型コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ 星のたまごスープ | 7月7日(月)は七夕です お皿 お皿 おわん | スプーン スプーン | 魚 | 牛乳 | にんじん | クリームコーン | 米粉 | 油・バター | コソメ・こしょう・塩 | 3.1 皮脂摂取量 (g) | | |
| 4 | 金 | ごはん 牛乳 棒ぎょうざ チンジャオロースト 中華とうがんスープ 冷凍パイン | お皿 お皿 お皿 おわん | スプーン スプーン | 魚 | 牛乳 | 玉ねぎ・ゴーヤ | ふ・砂糖 | 油 | 塩・しょうゆ・酒 | | 843 33.3 3.1 | | |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみぞ汁 | CURRY お皿 お皿 おわん | スプーン 魚 | 魚 | 牛乳 | にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり | 油 | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | | 823 30.0 2.6 | | |
| 8 | 火 | 黒パン 牛乳 かぼちゃのシチュー レモンドレッシングサラダ とうもろこし | 2年生とうもろこしの皮むき体験 おわん | スプーン | 魚 | 牛乳 | 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・でんぶん | オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう | | 835 31.7 3.5 | |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 小松菜サラダ | おわん お皿 | スプーン | 魚 | 牛乳 | ハム・豆腐 | にんじん・チンゲンサイ | とうがん・キャベツ | でんぶん | ごま油 | 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ | 801 30.0 2.3 | |
| 10 | 木 | なすのミートソーススパゲッティ 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ | 佐野地区民選賞 おわん お皿 | スプーン | 魚 | 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 | ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース | | 806 30.4 2.0 | |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳 納豆 ピリ辛肉じゃが チンゲンサイの酢醤油あえ | 7月10日(木)全国「納豆の日」 おわん お皿 | スプーン | 魚 | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ | 米粉 | 油 | コンソメ・塩・こしょう | | 830 32.3 2.2 | |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳 焼き魚 あえもの すいとん汁 | 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 お皿 お皿 おわん | スプーン 魚 | 魚 | 牛乳 | △さけの照焼 | 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 | 820 30.4 2.6 | |
| 15 | 火 | ガーリックチーズトースト 牛乳 肉団子とマカロニのトマト煮 湘南ゴールドフルーツポンチ | 袋 おわん お皿 | スプーン | 魚 | 牛乳 | △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 | ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう | | 818 32.7 3.0 | |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳 夏野菜のカレー こんにゃくサラダ | おわん お皿 | スプーン | 魚 | 牛乳 | 豚肉 | 乳 | にんじん・かぼちゃ | ビーマン・トマト | パインアップル(缶) | △湘南ゴールドゼリー | | 820 29.3 2.2 |
| 17 | 木 | ごはん 牛乳 タコライスの具 白身魚(たら)のフリッター チキンサラダ | ごはんにかけて食べましょう おわん お皿 お皿 | スプーン 魚 | 魚 | 牛乳 | 豚肉・大豆 | チーズ | にんにく・しょうが | 砂糖 | ケチャップ・しょうゆ・コンソメ | 塩・こしょう・チリパウダー | 819 31.4 2.4 | |

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、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

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。

