



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	使 用 す る 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal)	
						(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのものになる 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	調味料他	
2	火	ナン きゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ	給食委員会9年生考案	おわん	おさら	牛乳	豚肉・大豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん・ビーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	油	ワイン・カレー粉・カレールウ	643 30.4 2.0
3	水	ごはん きゅうにゅう わふうハンバーグ やさいと ささみの しょうがあえ じゃがいもの みそしる	おさら	おさら	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ	ごま	酢・しょうゆ・塩・こしょう	626 23.5 2.2
4	木	ジャンバラヤ きゅうにゅう しろみさかなの レモンフライ えだまめと コーンのサラダ	おわん	おさら	おさら	牛乳	◇ハンバーグ 鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ	小松菜	玉ねぎ・しめじ	米	油	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう パブリカ粉・チリパウダー	659 25.7 2.0
5	金	ごはん 給食委員会 6年生考案 きゅうにゅう などと とりにくの あまからいため こまつなと ソナの あえもの たまごと えのきのスープ	おさら	おさら	おわん	牛乳	鶏肉・みそ まぐろ油漬け 卵・豆腐	にんじん	なす・たまねぎ・にんにく・赤パプリカ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・豆板醤・甜麺醤	645 27.7 2.0
8	月	ごはん きゅうにゅう いわしの しょうがに ごまあえ まろやか みそしる	おさら	おさら	おわん	牛乳	◇いわし生姜煮 豚肉・豆乳・みそ	小松菜	玉ねぎ・しめじ	米	油	中華だし・塩・しょうゆ	616 27.2 1.9
9	火	はちみつパン きゅうにゅう ポークピーンズ グリーンサラダ くだもの(なし)	おわん	おさら	カップ	牛乳	豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	牛乳	玉ねぎ・にんにく	じゅがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース	620 28.3 2.0
10	水	ごはん きゅうにゅう さんまフライ こんにゃくサラダ みぞれじる	おさら	おさら	おわん	牛乳	◇さんまフライ 鶏肉・豆腐	小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	624 23.4 1.6
11	木	ごはん きゅうにゅう えびしゅうまい(2こ・せんせい3こ) はるさめの カラフルいため わかめスープ	おさら	おさら	おわん	牛乳	◇えびしゅうまい 豚肉	にんじん	大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	中華だし・塩・酒・みりん	643 24.2 1.8
12	金	ごはん きゅうにゅう メンチカツ とさえ みだくさんじる	おさら	おさら	おわん	牛乳	◇キャベツメンチカツ かつお節	小松菜	もやし	米	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう	645 20.3 2.1
16	火	コーン マヨネーストースト きゅうにゅう にくだんごと やさいのスープに ぶどうゼリー	袋	おわん	おさら	牛乳	まぐろ水煮 ◇肉だんご	キャベツ	玉ねぎ・キャベツ	◇食パン	油	ソース・中華だし・塩・こしょう	629 25.1 2.2
17	水	ごはん きゅうにゅう さばの しおやき きりほししたいこんの あえもの さつまじる	おさら	おさら	おわん	牛乳	さばー塩 豚肉・油揚げ・みそ	にんじん	玉ねぎ	油	油	中華だし・塩・こしょう	630 24.9 2.0
18	木	ジェノベーゼ スパゲッティ きゅうにゅう 給食委員会 7年生考案 コロッケ かんてんないり ヘルシーサラダ ヨーグルト	おわん	おさら	おさら	牛乳	ベーコン・豚肉 牛乳	寒天・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ソース・一味唐辛子	666 25.5 2.3
19	金	ごはん きゅうにゅう ぶたキムチ トック スープ	おさら	おさら	おわん	牛乳	豚肉・厚揚げ みそ	にら	◇白菜キムチ・キャベツ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	676 27.1 1.9
22	月	ごはん きゅうにゅう まーぼーとうふ パンサンダー	おわん	おさら	おさら	牛乳	豆腐・豚肉 大豆・みそ	にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ	春雨・砂糖	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	630 23.9 1.6
24	水	ごはん きゅうにゅう あじの なんばんづけ そくせきづけ もやしたっぷり ごまみそしる	おさら	おさら	おわん	牛乳	◇あじ漬粉付き 豚肉・豆腐	にんじん	キャベツ・きゅうり	油	油	中華だし・塩・こしょう	623 27.1 2.0
25	木	コッペパン・チョコクリーム きゅうにゅう とりにくと さつまいものシチュー ガーリック ドレッシングサラダ	市新人戦 (後期課程 提供なし)	おわん	おさら	牛乳	牛乳	牛乳	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	648 26.4 2.0
26	金	ごはん きゅうにゅう こうやとうふの たまご とじに からしあえ あじつけ のり	おわん	おさら	おさら	牛乳	高野豆腐 鶏肉・鶏卵	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	618 28.8 2.1
29	月	ごはん きゅうにゅう とりにくの からあげ こまつなと ごまあえ しめじの みそしる	給食委員会 5年生考案	おさら	おさら	牛乳	小松菜	味付けのり	キャベツ・もやし	米	油	しょうゆ・からし	627 30.2 2.0
30	火	くろパン きゅうにゅう わかさぎフリッター(2ひ) ツナまめ マヨサラダ カレースープ	おさら	おさら	おわん	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根	油	油・ソース	中華だし・塩・こしょう	613 26.7 1.9

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。
- 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】に分けて提供しています。



9/23火・祝

9/15月・祝

