



# 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						栄養価 エネルギー (kcal)	
						(赤) おもに体をつくるものとなる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	(黄) おもにエネルギーのもととなる おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	(白) おもにビタミンC 4群 その他の野菜・きのこ・果物	(青) おもに炭水化物 5群 小松菜・キャベツ	(紫) おもに脂質 6群 ごま	調味料他	
2	火	ナン 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	給食委員会9年生考案	おわん	お皿	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	752 37.1 2.6
3	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜ときさみのしょうがあえ じゃかいものみそ汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△ハンバーグ 鶏ささみ油漬 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ 玉ねぎ・しめじ	米 砂糖・でんぶん 砂糖	しょうゆ・みりん こま油 じゃがいも	811 27.9 2.6
4	木	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のレモンフライ 枝豆とコーンのサラダ	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	鶏肉 フランクフルト	トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パブリカ粉・チリパウダー	832 30.8 2.4
5	金	ごはん 牛乳 なすと鶏肉の甘辛炒め 小松菜とツナのあえ物 たまごとえのきのスープ	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	鶏肉・みそ	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・甜麵醤	776 30.8 2.6
8	月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごまあえ まろやかみそ汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△いわし生姜煮 豚肉・豆乳・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・チングンサイ	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ	米 砂糖 こま油	しょうゆ こま油	800 33.0 2.3
9	火	はちみつパン 牛乳 ポークピーンズ グリーンサラダ 梨	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	豚肉・大豆	△白身魚のレモンフライ	にんじん	キャベツ	米	△はちみつパン	813 35.5 2.7
10	水	ごはん 牛乳 さんまフライ こんにゃくサラダ みぞれ汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△さんまフライ 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ	米 油	しょうゆ・塩・酒・みりん	821 28.8 1.9
11	木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(3個) 春雨のカラフル炒め わかめスープ	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△えびしゅうまい 豚肉	牛乳	にんじん・ビーマン	玉ねぎ・大根・えのきだけ	米 油・ごま油	酢・しょうゆ	832 29.1 2.1
12	金	ごはん 牛乳 メンチカツ 土佐あえ 実だくさん汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△メンチカツ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	△はちみつパン	868 25.4 2.5
16	火	コーンマヨネーズトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ぶどうゼリー	給食委員会6年生考案	袋	おわん	牛乳	△肉だんご	牛乳	にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	△食パン	ノンエッグマヨネーズ	802 30.7 2.9
17	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のあえもの さつま汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△さばの塩焼き 豚肉・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	△はちみつパン	819 30.4 2.3
18	木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△牛乳 寒天・チーズ	牛乳	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	△野菜コロッケ	オリーブ油	803 31.2 2.9
19	金	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△豚キムチ	牛乳	にら	△白菜キムチ・キャベツ	米	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子	868 32.7 2.3
22	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ	米	豆板醤・甜麵醤・しょうゆ	811 28.8 1.9
24	水	ごはん 牛乳 あじの南蛮つけ 即席漬 もやしたっぷりごまみそ汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△あじ漬け付き 豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	しょうゆ・酢・一味唐辛子	809 32.7 2.3
25	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉とさつま芋のシチュー 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	お皿	牛乳	△牛乳 △まぐろ油漬	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	△コッペパン	△チョコクリーム	835 32.6 2.7
26	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ 味付けのり	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△高野豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	米	しょうゆ・みりん	806 36.3 2.3
29	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまあえ しめじのみそ汁	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△小松菜・ごま油	牛乳	にんじん	玉ねぎ・もやし	△黒パン	9/23火・祝	778 30.4 2.1
30	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2尾) ツナ豆マヨサラダ カレースープ	給食委員会6年生考案	おわん	お皿	牛乳	△わかさぎフリッター 大豆・まぐろ油漬	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根	△黒パン	9/15・祝	806 32.7 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、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】に分けて提供しています。



地元産 米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

小松菜(郡河市本米崎:大部さん)

ねぎ(津田:佐々木 将さん)

さつまいも(JA)