

10月 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

October				使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal)			
日曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	たんぱく質 (g)	
					おもにたんぱく質	おもに無機質	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			食塩相当量 (g)
					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	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものケチャップあえ やさしいっぱいとんじる	おさら おわん			牛乳				米		678 26.8 1.6	
2	木	はちみつパン ぎゅうにゅう おつきみシチュー コールスロー サラダ おつきみゼリー	10月6日 十五夜(お月見)行事給食 おわん おさら		鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ	△かぼちゃ入りじゃがいもち じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	663 25.6 1.9	
3	金	ボークチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ(前期1個、後期・職2個) ちゅうかあえ	就学時健康診断 おわん おさら おさら		豚肉・△炒り卵・なると △ぎょうざ まぐろ水煮	鶏肉 わかめ	にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	621 26.5 2.1	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さわら あまこじり たつたあげ ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	おさら おさら おわん		△さわら甘藷立揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油	ごま	しょうゆ	636 25.6 1.7
7	火	コッペパン リんごジャム ぎゅうにゅう ハンバーグ ハニーマスタードソース あおのりポテト たまごスープ	おさら おさら おわん		△ハンバーグ 青のり	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ	△コッペパン △りんごジャム		ワイン・しょうゆ・粒マスタード こしょう	コンソメ・塩・こしょう	620 26.3 2.2
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いろどり にくそぼろ おかあえ みそけんちんじる	おさら おさら おわん		豚肉・大豆・△炒り卵 かつお節 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん	しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	619 27.5 2.2	
9	木	みなどのたこといろどりやさいの ジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう つくばとりのチキンカツ いばらきれんこんのマスタードサラダ	おわん おさら おさら		たこ △つくばとりのチキンカツ ハム	鶏肉 小松菜・にんじん	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	スパゲッティ △バジルソース	オリーブ油 △バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	621 30.6 2.2	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに からしあえ ぶたにくとだいごんののもの	おさら おさら おわん		△いわしのごまみそ煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	米		しょうゆ・からし 酒・しょうゆ	627 27.2 1.7	
14	火	ミルクパン ぎゅうにゅう チリビーンズ かんてんいりヘルシーサラダ	おわん おさら		豚肉・大豆・フランクフルト △ミックスビーンズ まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	△ミルクパン	じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー 酢・しょうゆ・塩・こしょう	617 25.8 2.3
15	水	ソフトメン ぎゅうにゅう カレーなんばんじる しょうががえ だいがくいも	おわん おさら おさら		豚肉・なると・油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ	でんぷん		カレー粉・カレーウ・みりん・しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん	673 24.2 2.0	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	おさら おさら		豚肉・高野豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	米	じゃがいも・にんにく・砂糖	油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	632 25.0 1.9
17	金	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう しろみさかな(ホキ)フライ ごまつなサラダ チョコプリン	第1学年 親子給食 おわん おさら おさら		鶏肉・フランクフルト △白身魚フライ まぐろ油揚げ	チーズ・鶏肉 牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油	塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	631 25.5 2.0	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミないため あつあけのみそしる	おさら おわん		豚肉 生揚げ・みそ	牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく 大根・えのきだけ・長ねぎ	米	砂糖	油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	622 27.2 1.8
21	火	くろパン ぎゅうにゅう ミートグラタン ジュリエンヌ スープ ブルーベリー フルーツポンチ	第6学年親子給食 おわん おわん おさら		豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん・パセリ	玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ	△黒パン	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	625 23.3 2.0
22	水	わかめ ごもくごはん ぎゅうにゅう しゃもフライ(前期1個、後期・職2個) さつまいもの ガーリックサラダ	第2学年遠足 おわん おさら おさら		鶏肉・油揚げ・大豆 △しゃもフライ	牛乳 わかめ・鶏肉	にんじん 小松菜・にんじん	枝豆 キャベツ・にんにく・しょうが	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・みりん	602 24.0 1.8	
23	木	コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう オムレツ ペンネソテー げんまいいり やさいスープ	第9学年親子給 おさら おさら おわん		△オムレツ	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・エリンギ	△コッペパン・△キャラメルクリーム	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	647 26.8 2.3
24	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー カリカリ だいずサラダ	おわん おさら		鶏肉 大豆・まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	米	じゃがいも	油	カレーウ・ソース 酢・塩・こしょう	611 24.9 1.8
27	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのみそからあげ きりほしだいごんのいために きのこの すましじる	おさら おさら おわん		△赤魚味噌立揚げ さつま揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	切干大根 しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ	米	砂糖	油	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん	611 27.4 1.8
28	火	パンブキン コツベ ぎゅうにゅう にくだんごと やさいの スープに ヨーグルト	おわん おさら		△肉だんご・鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	△コッペパン・砂糖	バター	コンソメ・塩・こしょう	619 26.9 1.8	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに はるさめサラダ	おわん おさら		豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 とうもろこし	米	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	640 24.8 1.8
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ブロッコリーの サラダ	おわん おさら		豚肉	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	米	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・△パセリ・△ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	661 25.2 1.9
31	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆソースがけ いそが あえ もやし たっぷり ごまみそしる	おさら おさら おわん		△あじ煮付け	牛乳	小松菜・にんじん	レモン(果汁) キャベツ	米	砂糖	油	しょうゆ・酒 しょうゆ	635 28.7 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きに配慮した商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。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣を着用して参画してください。
- 記載栄養価は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。

10月10日(金) 魚(とと)の日、目の愛護

10月13日(月) 祝



地元産

米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

小松菜(那珂市本米崎:大部さん)

ねぎ(津田:佐々木さん)

さつまいも(JA常陸)

たこ(沢メキ:川達水産)