



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	さかなのひ	使 用 す る 食 品 名						栄養価 中学生生活 エネルギー (kcal)
					(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		
1 水	ごはん きゅうにゅう かつおじゃがいものケチャップあえ やさいいっぱいとんじる	おさら おわん			おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	おもにビタミンC 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 6群 油脂・種実	調味料他
2 木	はちみつパン きゅうにゅう おつきみシチュー コールスロー サラダ おつきみゼリー	おわん おさら			牛乳 ◇かつお澱粉付き豚肉・豆腐・みそ	牛乳 鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ にんじん	玉ねぎ にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	米 じゃがいも・砂糖 油 大根・白菜・長ねぎ	米 ごま油 ケチャップ・ソース	678 26.8 1.6
3 金	10月6日 十五夜(お月見)行事給食 ポークチャーハン 就学時健康診断 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	おわん おさら おさら			牛乳 ◇ぎょうざ まぐろ水煮	牛乳 わかめ	牛乳 にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆 キャベツ・もやし	米 砂糖 ごま油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ しょうゆ・酢	663 25.6 1.9
6 月	ごはん きゅうにゅう さわらあまこうじ たつたあげ こまあえ じゃがいもと たまねぎの みそしる	おさら おさら おわん			牛乳 ◇さわら甘鶴立場揚げ	牛乳 わかめ	牛乳 にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ・えのきだけ	米 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 しょうゆ	636 25.6 1.7
7 火	コッペパン りんごジャム ハンバーグ ハニーマスター・ソース あおのりボート たまごスープ	おさら おさら おわん			牛乳 ◇ハンバーグ	牛乳 ベーコン・鶏卵	牛乳 にんじん・小松菜	玉ねぎ	米 はちみつ じゃがいも でんぶん	ワイン・しょうゆ・粒マスター こしょう コンソメ・塩・こしょう	620 26.3 2.2
8 水	ごはん きゅうにゅう いろどりにくそぼろ おかあえ みそけんちゃんじる	おさら おさら おわん			牛乳 豚肉・大豆・◇炒り卵 かきお節 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・小松菜	しょうが・枝豆 キャベツ 大根・長ねぎ	米 砂糖 油 さといも・こんにゃく	米 油 しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	619 27.5 2.2
9 木	みなどのこといろいろやさいの ジエノベーゼ スパゲッティ ひたちなかをたべよう給食 つくばどりのチキンカツ いはきわんこんのマスタードサラダ	おわん			たこ 牛乳 ◇つくば鶏のチキンカツ	牛乳 ハム	牛乳 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 れんこん・キャベツ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 油	コンソメ・こしょう・ワイン ◇パジルソース 粒マスター・しょうゆ・酢	621 30.6 2.2
10 金	ごはん きゅうにゅう いわしのこまみそに からしあえ ぶたにくと だいこんの にもの	おさら おさら おわん			牛乳 ◇いわしのこまみそ煮	牛乳 豚肉・厚揚げ	牛乳 にんじん	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ・しょうが	米 玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ にんじん	米 油 しょうゆ・からし 酒・しょうゆ	627 27.2 1.7
14 火	ミルクパン きゅうにゅう チリピニンズ かんてんないヘルシーサラダ	おわん			牛乳 豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスピニンズ	牛乳 まぐろ水煮	牛乳 寒天	玉ねぎ・にんにく キャベツ	米 油 油	△ミルクパン オリーブ油 油	617 25.8 2.3
15 水	ソフトメン きゅうにゅう カレーなんばんじる しょうがあえ だいかくいも	おわん おさら おさら			牛乳 豚肉・なると・油揚げ	牛乳 にんじん	牛乳 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ キャベツ・しょうが	米 でんぶん 油	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ さつまいも・砂糖 油	673 24.2 2.0
16 木	ごはん きゅうにゅう 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	おさら おさら			牛乳 豚肉・高野豆腐	牛乳 かまぼこ	牛乳 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが 切干大根・ゆず(果汁)	米 油 砂糖	米 油 油 油	632 25.0 1.9
17 金	スパゲッティ ナボリタン きゅうにゅう しろみさかな(ホキ)フライ こまつなサラダ 第3学年遠足 チョコプリン	おわん			鶏肉・フランクフルト 牛乳 ◇白身魚フライ	チーズ・寒天 牛乳 まぐろ油漬け	チーズ・寒天 牛乳 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ	スパゲッティ 油 油 油 油	油 油 油 油 △ショコプリン	631 25.5 2.0
20 月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくの スタミナいため あつあげの みそしる	おさら おわん			牛乳 豚肉	牛乳 にんじん・にら	牛乳 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 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく 砂糖・でんぶん 大根・えのきだけ・長ねぎ	米 油 油	622 27.2 1.8
21 火	くろパン 第6学年親子給食 ミートドランゴ 第2学年遠足 ジュリエンヌ スープ フルーバリー フルーツポンチ	カップ おわん		目の愛護デー給食	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ トマト にんじん・パセリ	牛乳 玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ	マカロニ・砂糖 油 油	△黒パン マカロニ・砂糖 油 油 油	△・こしょう・ウスター・ソース・ケチャップ ケチャップ・コンソメ・こしょう コンソメ・塩・こしょう △巨峰ゼリー	625 23.3 2.0
22 水	わかめ ごもくごはん きゅうにゅう しゃもじフライ(前期1個、後期・職2個) さつまいもの ガーリックサラダ	おわん おさら		第9学年親子給	牛乳 わな	牛乳 ◇しゃもじフライ	牛乳 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 油	米 油 油 油	602 24.0 1.8
23 木	コッペパン キャラメルクリーム きゅうにゅう オムレツ ベンズオーテー けんまいり やさいスープ	おさら おさら おわん			牛乳 ◇オムレツ	牛乳 バセリ	牛乳 小松菜・にんじん	△コッペパン・△キャラメルクリーム 玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・にんにく パンネ キャベツ・エリンギ	油 油 油 油 油	△コッペパン・△キャラメルクリーム パン・こしょう 油 油 油	647 26.8 2.3
24 金	ごはん きゅうにゅう チキンカレー カリカリ だいすきサラダ	おわん おさら			牛乳 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	牛乳 にんじん・トマト 玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	米 油 油 油	米 油 油 油	611 24.9 1.8	
27 月	ごはん きゅうにゅう あかうおの みそからあげ きりほしだいこんの いために きのこの すましる	おさら おさら おわん			牛乳 ◇赤魚味噌立場揚げ	牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・小松菜	牛乳 切干大根 しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ	米 油 油 油	米 油 油 油	611 27.4 1.8
28 火	パンキンコンベ きゅうにゅう にくたんごと やさいの スープに ヨーグルト 10月31日 ハロウィン給食	ふくろ おわん			牛乳 牛乳 ◇肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	牛乳 牛乳 にんじん・プロッコリー	牛乳 玉ねぎ・キャベツ	かぼちゃ 玉ねぎ・キャベツ	△コッペパン・砂糖 油 油 油	△コッペパン・砂糖 油 油 油	619 26.9 1.8
29 水	ごはん きゅうにゅう とうふの ちゅうかに はるさめサラダ	おわん おさら			牛乳 豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳 にんじん・チングンサイ 小松菜・にんじん	牛乳 にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく 大根 春雨	米 油 油 油	米 酒・しょうゆ・オイスター・ソース・酒・みりん 油 油 油	640 24.8 1.8
30 木	ごはん きゅうにゅう ハッシュドポーク ブロッコリーの サラダ	おわん おさら			牛乳 まぐろ油漬	牛乳 プロッコリー	牛乳 にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・どうもろこし	米 油 油 油	米 デミグラソース・△ハヤシル・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう 油 油	661 25.2 1.9
31 金	ごはん きゅうにゅう あじの レモンしょうゆソースかけ 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			牛乳 ◇あじ澱粉付き 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 レモン(果汁)	牛乳 にんじん	レモン(果汁) キャベツ もやし・大根	米 砂糖 油 油 米	米 油 油 油 油	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。
- 原判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



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: 佐々木さん)



さつまいも (JA常陸)

