

# 10月 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 中学生生活 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
					(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			
					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		
1 水	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものケチャップあえ 野菜いっぱい豚汁	お皿 おわん	△	魚	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	
2 木	はちみつパン 牛乳 お月見シチュー コールスローサラダ お月見ゼリー	10月6日 十五夜(お月見)行事給食 おわん	△	魚	牛乳 鶏肉・白いんげん豆 牛乳・チーズ	豚肉・豆腐・みそ にんじん・小松菜 玉ねぎ	牛乳 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 ごま油	米 油 ケチャップ・ソース	870 32.5 1.9		
3 金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(前期1個、後期・職2個) 中華あえ	おわん お皿	△	魚	牛乳 △ぎょうざ まぐろ水煮	豚肉・△炒り卵・なると 牛乳 わかめ	寒天 にんじん キャベツ・もやし	米 玉ねぎ 砂糖	米 ごま油 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	860 32.3 2.6		
6 月	ごはん 牛乳 さわら甘こうじ立揚げ ごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	お皿 お皿 おわん	△	魚	牛乳 △さわら甘こうじ立揚げ	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 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 しょうゆ	819 31.1 2.0		
7 火	ごッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース 青のりボネト たまごスープ	お皿 お皿 おわん	△	魚	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 はちみつ ワイン・しょうゆ・粒マスター コソメ・塩・こしょう	813 32.5 2.9			
8 水	ごはん 牛乳 いろどり肉そぼろ おかあえ みそけんちゃん汁	お皿 お皿 おわん	△	魚	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・小松菜 キャベツ にんじん 大根・長ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 油 さといも・こんにゃく ごま油	米 油 しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	800 33.2 2.5		
9 木	漢のたごと野菜の ジエノベーセスパゲッティ 牛乳	おわん	△	魚	たこ	寒天 牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 牛乳	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 △パジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800 36.7 2.8	
10 金	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ 豚肉と大根の煮物	お皿 お皿 おわん	△	魚	牛乳 △いわしのごまみそ煮	豚肉・厚揚げ	牛乳 にんじん キャベツ・もやし にんじん 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・トマト 玉ねぎ・にんにく	米 油 しょうゆ・からし 酒・しょうゆ	814 33.3 1.9		
14 火	ミルクパン 牛乳 チリピーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	おわん	△	魚	牛乳 豚肉・大豆・フランクフルト △ミックスピーンズ	牛乳 まぐろ水煮	牛乳 寒天 小松菜・にんじん	△ミルクパン 油 玉ねぎ・にんにく キャベツ	油 オリーブ油 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	823 32.3 3.0	
15 水	ソフトメン 牛乳 カレー南蛮汁 しょうがあえ 大學いも	おわん お皿 お皿	△	魚	牛乳 豚肉・なると・油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	牛乳 にんじん 玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ 小松菜・にんじん キャベツ・しょうが	△ソフトメン 牛乳 玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ でんぶん 小松菜・にんじん キャベツ・しょうが	牛乳 油 さつまいも・砂糖 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・みりん	860 29.5 2.4	
16 木	ごはん 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	お皿 お皿	△	魚	牛乳 豚肉・高野豆腐	牛乳 かまぼこ	牛乳 にんじん 玉ねぎ・枝豆・しょうが 小松菜・にんじん 切干大根・ゆず(果汁)	米 玉ねぎ・枝豆・しょうが じゅがいも・こんにゃく・砂糖 油	米 油 しょうゆ・みりん 油	825 30.7 2.3		
17 金	スパゲッティナポリタン 牛乳 白身魚(ホキ)フライ 小松菜サラダ チョコプリン	おわん お皿 お皿	△	魚	鯛 牛乳	鶏肉・フランクフルト 牛乳	チーズ・寒天 牛乳	玉ねぎ・エリンギ・にんにく 牛乳	スパゲッティ 油	塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	763 30.2 2.4	
20 月	ごはん 牛乳 豚内のスタミナ炒め 厚揚げのみぞ汁	お皿 おわん	△	魚	牛乳	豚肉	牛乳 にんじん・にら 牛揚げ・みそ	△黒パン 牛乳 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 油	806 32.7 2.2		
21 火	黒パン 牛乳 ミートグラタン 第2年学年遠足 ジュリエンヌスープ ブルーベリーフルーツポンチ	第6年学年親子給食 おわん	△	魚	牛乳 豚肉	チーズ トマト	牛乳 にんじん・パセリ	△黒パン 牛乳 玉ねぎ・にんにく マカロニ・砂糖 油	825 29.1 2.5			
22 水	わかめ五目ごはん 牛乳 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 お皿 お皿	△	魚	牛乳 豚肉	鶏肉・油揚げ・大豆 牛乳	牛乳 △ししゃもフライ 小松菜・にんじん	牛乳 枝豆 米・砂糖 油	△峰ゼリー 油 油 油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	814 30.5 2.4	
23 木	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 オムレツ ベンズオーテー 玄米入り野菜スープ	お皿 お皿 おわん	△	魚	牛乳 △オムレツ	牛乳 バセリ	牛乳 にんじん・小松菜	△コッペパン・△キャラメルクリーム 牛乳 玉ねぎ・にんにく パンネ 油	米 油 油 油	ケチャップ・コンソメ・こしょう 塩・こしょう	854 34.0 3.1	
24 金	ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ	おわん お皿	△	魚	牛乳 鶏肉	牛乳 にんじん・トマト	牛乳 小松菜・にんじん	米 玉ねぎ・にんにく・しょうが じゅがいも	油 油	カレールウ・ソース 酢・塩・こしょう	792 29.9 2.1	
27 月	ごはん 牛乳 赤魚のみそから揚げ 切り干し大根の炒め煮 きのこのすまじし汁	お皿 お皿 おわん	△	魚	牛乳 △赤魚味噌立揚げ	牛乳 さつま揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 にんじん 牛乳 にんじん・小松菜	米 油 油 油	793 33.8 2.1			
28 火	パンキンコッペ 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	袋 おわん 10月31日 ハロウィン給食	△	魚	牛乳 牛乳 △肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	牛乳 牛乳 玉ねぎ・キャベツ	牛乳 にんじん・トマト 玉ねぎ・キャベツ	△コッペパン・砂糖 油 油 油	794 32.8 2.4			
29 水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	おわん お皿	△	魚	牛乳 豆腐・豚肉	牛乳 にんじん・チングンサイ	牛乳 小松菜・にんじん	米 油 油 油	823 30.0 2.1			
30 木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プロッコリーのサラダ	おわん お皿	△	魚	牛乳 豚肉	牛乳 にんじん・トマト	牛乳 プロッコリー	米 玉ねぎ・にんにく じゅがいも・米粉 油	855 30.4 2.3			
31 金	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースかけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁	おわん お皿 おわん	△	魚	牛乳 △あじ澱粉付き	牛乳 焼きのり 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん	米 油 油 油	823 34.7 2.2			

\*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、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。
- 原継配合表が必要な食品には△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。

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(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)



たこ(沢メキ: 川達水産)