



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						調味料他	栄養価 3・4年生 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のになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる				
						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	おもに炭水化物	おもに脂質		
		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						
4	火	美輝祭(うつきせい) 振替休業日											
5	水	ごはん ぎゅうにゅう なつとう おやこに ごまこんぶあえ まるパン ぎゅうにゅう たいわんふうとりにくの からあげ はるさめ いため サンラータン たいわんバナナ	おわん おさら おさら おさら おわん			◇納豆 高野豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	米 じゃがいも しらたき・砂糖	油 ごま油・ごま	しょうゆ・みりん 塩	654 31.1 1.9	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう たいわんふうとりにくの からあげ はるさめ いため サンラータン たいわんバナナ	おさら おさら おさら おさら おわん			鶏肉 ベーコン 豆腐・鶏卵	牛乳 にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・にんにく とうもろこし・にんにく たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ バナナ	でんぷん 春雨・砂糖 でんぷん	油 ごま油 ラー油	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	604 31.2 2.7	
7	金	コーンピラフ ぎゅうにゅう メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ	おわん おさら おさら おさら			鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ	粉寒天 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米 油 バター	コンソメ・塩・こしょう		663 27.4 1.9	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ さつまじる ピザトースト ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープに とうにゅうプリン	おさら おわん おわん おわん おわん おわん			豚肉 油揚げ・みそ まぐろ油漬 ◇肉だんご	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん ビーマン・トマト	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ	しらたき・砂糖 でんぷん さつまいも ◇食パン	油 酒・しょうゆ・みりん	酢・塩・こしょう	640 25.4 2.0	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ さつまじる ピザトースト ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのスープに とうにゅうプリン	おさら おわん おわん おわん おわん おわん			豚肉 油揚げ・みそ まぐろ油漬 ◇肉だんご	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん ビーマン・トマト	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ	しらたき・砂糖 でんぷん さつまいも ◇食パン	油 酒・しょうゆ・みりん	酢・塩・こしょう	605 25.1 2.3	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ りんご	おわん おさら おさら おさら			豚肉 まぐろ油漬	牛乳 にんじん・トマト チンゲンサイ・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 油 油	ソース・カレールウ 酢・塩・こしょう・しょうゆ		650 24.3 2.1	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけの たつたあげ キャベツと ごまつなの あえもの とんじる	おさら おさら おさら おわん			◇ほっけの竜田揚げ 豚肉・豆腐 みそ	牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・もやし・しょうが 長ねぎ・白菜	砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま油	しょうゆ	635 27.3 1.7	
17	月	しらすの ペペロンチーノ ぎゅうにゅう コロツケ れんこんサラダ ヨーグルト くろパン ぎゅうにゅう あきの みかく シチュー かぶと ハムの サラダ	おわん おさら おさら おさら おさら おさら おさら			ベーコン しらす干し チーズ・寒天 牛乳	にんじん にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく	スパゲッティ ◇野菜コロッケ 砂糖	オリーブ油 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	コンソメ・しょうゆ・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子 酢・しょうゆ	654 24.7 2.4	
18	火	くろパン ぎゅうにゅう あきの みかく シチュー かぶと ハムの サラダ	おわん おさら おさら おさら			豚肉・大豆 ハム	牛乳 牛乳・乳 小松菜・にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ キャベツ・にんにく	さつまいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	647 24.6 1.9	
19	水	いばらきの めぐみごはん ぎゅうにゅう めひかりの からあげ からしあえ	おわん おさら おさら おさら			豚肉・油揚げ 大豆 ハム	粉寒天 牛乳 ◇めひかりの唐揚げ	にんじん れんこん 小松菜・にんじん	米・さつまいも 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	627 27.4 2.0	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう カミカミいばらきガパオ さくらだこの うめえ マスタードサラダ いばらき おいしお カレースープ	おさら おさら おさら おわん			鶏肉・大豆・◇炒り卵 たこ 豚肉・みそ	牛乳 赤ピーマン・ピーマン 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・れんこん キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	砂糖 油 さつまいも	◇バジルソース・みりん・オリーブオイル・ソース しょうゆ・一味唐辛子・こしょう 粒マスタード・酢・こしょう・練梅・塩 コンソメ・塩・こしょう		621 29 1.9	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ ごまあえ けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグ デミグラスソース オニオンドレッシングサラダ エービーシー スープ	おさら おさら おさら おわん おさら おさら おさら			さば・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	しょうが キャベツ・もやし 長ねぎ・大根	砂糖 砂糖 さといも	ごま油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩	612 25 2.0	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ デミグラスソース オニオンドレッシングサラダ エービーシー スープ	おさら おさら おさら おわん			◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉	牛乳 小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	トマト キャベツ・ソーセージ・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん マカロニ	油 オリーブ油	デミグラスソース・ソース・ワイン しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	602 29 2.2	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう れんこんいり マーボーどうふ たいわん しおあげ あげやさい きりぼしだいごんの いために こめパン ぎゅうにゅう いわしフライ ごまつなサラダ カレースープ ミートソース スパゲッティ	おわん おさら おさら おさら おさら おさら おさら おさら			豆腐・大豆・味噌・豚肉 油揚げ	牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	しょうが キャベツ・もやし 長ねぎ・大根	砂糖・でんぷん さつまいも	ごま油 油	デミグラスソース・ソース・ワイン しょうゆ・みりん 酒・しょうゆ・和風だし	672 25 1.8	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしフライ ごまつなサラダ カレースープ ミートソース スパゲッティ	おさら おさら おわん おわん			◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ・しめじ	油 じゃがいも	油	酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	660 32 2.3	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ レモンドレッシングサラダ	おさら おさら おさら おさら			豚肉・大豆 ◇あじフライ サラダチキン	チーズ・寒天 牛乳 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・レモン(果汁)	油 オリーブオイル	砂糖	塩・こしょう	638 27 1.7	

※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・卵抜きのお肉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。

11月は茨城県の地産地消強化月間

11月23日(日)



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(殿山:高橋水産)

