



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となる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもととなる おもにカロテン	(緑) おもにビタミンC 1群	(黄) おもに炭水化物 おもに脂質	(青) おもにビタミンC 2群	(青) おもにビタミンC 3群	(青) おもに炭水化物 おもに脂質	(青) おもにビタミンC 4群	(青) おもに炭水化物 おもに脂質	(青) おもにビタミンC 5群	(青) おもに炭水化物 おもに脂質	(青) おもにビタミンC 6群		
4	火	美津祭 (うつきさい) 振替休業日																	
5	水	ごはん きゅうにゅう なつとう おやこに ごまこんぶあえ	4~6年生芸術鑑賞会・早給食	おわん おさら	牛乳 △納豆 高野豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳 にんじん 塩昆布	牛乳 にんじん・チングンサイ にんじん バナナ	牛乳 にんじん チーズ	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	654 31.1 1.9
6	木	まるパン きゅうにゅう たいわん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	台湾献立	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐・鶏卵	牛乳 にんじん・チングンサイ にんじん バナナ	牛乳 にんじん・チングンサイ にんじん バナナ	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	牛乳 にんじん 玉ねぎ・さつまいも 牛乳	604 31.2 2.7	
7	金	コーンピラフ きゅうにゅう メンチカツ プ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・ワインナー 牛乳 △メンチカツ チーズ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	粉蒸天 にんじん キャベツ	663 27.4 1.9	
10	月	ごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ さつまじる	おさら	おさら おわん	牛乳 豚肉 油揚げ・みそ	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	牛乳 にんじん 長ねぎ・大根	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ	640 25.4 2.0		
11	火	ピザトースト きゅうにゅう にくだんごとやさいのスープに とうにゅうプリン	袋	おわん	油揚げ・みそ 牛乳	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	△肉だんご 牛乳	605 25.1 2.3		
12	水	ごはん きゅうにゅう 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	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	牛乳 にんじん・トマト 海藻	牛乳 にんじん・トマト チーズ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	牛乳 にんじん・トマト キャベツ	650 24.3 2.1	
14	金	ごはん きゅうにゅう ほっけのたつたあげ キャベツとこまつのあえもの とんじる	おわん	おさら おさら おわん	牛乳 △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	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・白菜 長ねぎ・白菜	635 27.3 1.7		
17	月	しらすのペペロンチーノ きゅうにゅう コロッケ れんこんサラダ ヨーグルト	おわん	おさら おさら おさら おさら	牛乳 △ほっけの竜田揚げ 豚肉・豆腐 みそ	ベーコン 牛乳 にんじん・小松菜 豚肉・白菜	しらす干しチーズ・寒天 牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ・もやし・しょうが 牛乳 にんじん 長ねぎ・白菜	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 長ねぎ・大根	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん・小松菜 キャベツ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	654 24.7 2.4		
18	火	くろパン きゅうにゅう 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	牛乳 豚肉・大豆 ハム	牛乳 牛乳・乳 小松菜・にんじん	牛乳 牛乳・乳 小松菜・にんじん	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	647 24.6 1.9			
19	水	いばらきのめぐみごはん きゅうにゅう 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	牛乳 △めひかりの唐揚げ ハム	豚肉・油揚げ 大豆 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	豚肉・油揚げ 大豆 △めひかりの唐揚げ ハム	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	粉蒸天 にんじん 牛乳	627 27.4 2.0		
20	木	ごはん 全国学校給食甲子園・代表進出献立 カミカミいばらきガバオ 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	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	621 29 1.9			
21	金	ごはん 第3学年親子給食・第4学年遠足 さばのみそだれかけ ごまえ けんちんじる	おさら	おさら おさら おわん	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	牛乳 △ひばらき10day	612 25 2.0		
25	火	レーズンパン きゅうにゅう ハンバーグ テミグラスソース オニオンドレッシングサラダ エーピーシースープ	おわん	おさら おさら おわん	牛乳 △ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉	牛乳 トマト 小松菜・にんじん フロッコリー・にんじん	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	牛乳 にんじん 玉ねぎ 牛乳 にんじん 玉ねぎ	602 29 2.2		
26	水	ごはん 台湾献立 れんこんいりマーボーどうふ たいわんしおあじあげやさい きりほししたいこんのいたために	おわん	おさら おさら おさら おさら	牛乳 豆腐・大豆・味噌・豚肉 牛乳 豆乳・大豆・味噌・豚肉 油揚げ	牛乳 二郎 アスパラガス にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	牛乳 にんじん・チングンサイ 牛乳 にんじん	672 25 1.8		
27	木	こめパン きゅうにゅう いわしフライ ごまつなサラダ カレースープ	おさら	おさら おさら おわん	牛乳 △いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳 小松菜・にんじん 牛乳 △いわしフライ	牛乳 キャベツ 玉ねぎ・しめじ 牛乳 キャベツ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	660 32 2.3			
28	金	ミートソーススパゲッティ きゅうにゅう 第4学年親子給食・第8学年校外学習 あじフライ レモンドレッシングサラダ	おわん	おさら おさら	牛乳 △あじフライ サラダチキン	牛乳 小松菜・にんじん 牛乳 △あじフライ	牛乳 キャベツ・レモン(果汁) オリーブオイル	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	牛乳 油 牛乳 油	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、ワインナー、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)



小松菜

