



# 学校給食献立表

ひたちなか市立美乃浜学園

November		献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する食品名								調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal)				
日	曜					(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる		5群	6群						
						1群	2群	3群	4群										
4	火	美津祭(うつきさい)振替休業日																	
5	水	ごはん 牛乳 納豆 親子煮 ごま昆布あえ	4~6年生芸術鑑賞会・早給食			牛乳				米					831 36.5 2.1				
6	木	丸パン 牛乳 台湾風鶏肉の唐揚げ 春雨炒め 酸辣湯(サンラータン) 台湾バナナ	台湾献立			△納豆 高野豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん			841 37.1 3.4				
7	金	コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ	おわん			塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	ごま油・ごま	塩					837 33.0 2.3				
10	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 さつまいち				牛乳			△丸パン						826 30.6 2.4				
11	火	ピザトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 豆乳プリン	袋			鶏肉			牛乳						810 32.8 3.1				
12	水	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ りんご	第7学年親子給食・第1学年遠足			春雨炒め △メンチカツ チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米 油	油 油	バター	コンソメ・塩・こしょう			842 29.5 2.5				
14	金	ごはん 牛乳 ほっつけの竜田揚げ キャベツと小松菜のあえ物 豚汁	第2学年保護者会食・第6学年遠足			豚肉	にんじん	玉ねぎ・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ	しらたき・砂糖 でんぶん	酒・しょうゆ・みりん					818 32.5 2.0				
17	月	しらすのペペロンチーノ 牛乳 コロッケ れんこんサラダ ヨーグルト	おわん			油揚げ・みそ	小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも						798 29.2 3.0				
18	火	黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ				△ほっつけの竜田揚げ	牛乳	△ピザトースト	玉ねぎ	△食パン	油	ケチャップ			852 30.8 2.4				
19	水	茨城の恵みごはん 牛乳 めひかりの唐揚げ からしあえ	おわん			牛乳	にんじん	△肉だんご	△ピーマン・トマト	マカロニ じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			800 33.5 2.4				
20	木	ごはん 牛乳 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 いばらき美味しおカレースープ	全国学校甲子園・代表進出献立			△野菜コロッケ	牛乳	△野菜コロッケ	△ピーマン・トマト	マカロニ じゃがいも	油	ソース・カレールウ 酢・塩・こしょう・しょうゆ			825 34.0 2.2				
21	金	ごはん 牛乳 さばのみぞだれかけ ごまあえ けんちん汁	第3学年親子給食・第4学年遠足			豚肉・油揚げ	粉寒天 大豆	にんじん	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	油	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ		802 30.6 2.5				
25	火	レーズンパン 牛乳 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 ABCスープ	第5学年宿泊学習			△野菜コロッケ	牛乳	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	油	油	油		803 35.5 2.8				
26	水	ごはん 牛乳 れんこん入り麻婆豆腐 台湾塩味揚げ野菜 切り干し大根の炒め煮	台湾献立			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油	油	油		864 30.4 2.1				
27	木	米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ				△野菜コロッケ	牛乳	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	油	油	油		820 38.4 2.8				
28	金	ミートソーススパゲッティ 牛乳 あじフライ レモンドレッシングサラダ	第4学年親子給食・第8学年校外学習			△野菜コロッケ	牛乳	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	△野菜コロッケ	油	油	油		819 31.8 2.0				

※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

11月は茨城県の地産地消強化月間

11月23日(日)



地元産



卷之三



卷之三