



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						調味料他	栄養価 (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	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	おわん お皿			◇納豆 高野豆腐 鶏肉・鶏卵		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	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	お皿 お皿 おわん			鶏肉 ベーコン 豆腐・鶏卵		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 だけのこ・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	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 お皿 お皿			鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ チーズ	粉寒天 牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	米 バター 油		コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	837 33.0 2.3	
10	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 ピザトースト 牛乳	お皿 おわん お皿			豚肉 油揚げ・みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ 長ねぎ・大根	しらたき・砂糖 でんぷん さつまいも	油	酒・しょうゆ・みりん	826 30.6 2.4	
11	火	肉だんごと野菜のスープ煮 豆乳プリン	おわん お皿			◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ じゃがいも ◇豆乳プリン		コンソメ・塩・こしょう	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	おわん お皿			豚肉 まぐろ油漬 海藻	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 りんご	じゃがいも 油		ソース・カレーパウダー 酢・塩・こしょう・しょうゆ	842 29.5 2.5	
14	金	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ キャベツと小松菜のあえ物 豚汁	お皿 お皿 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	油 ごま油 ごま油	しょうゆ	818 32.5 2.0	
17	月	しらすのペペロンチーノ 牛乳 コロツケ れんこんサラダ ヨーグルト	おわん お皿 お皿			ベーコン チーズ・寒天 牛乳		にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく れんこん・とうもろこし	スパゲッティ ◇野菜コロツケ 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	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	お皿 お皿			豚肉・大豆 ハム	牛乳・乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ 小麦粉 かぶ	さつまいも 小麦粉 油	油・バター	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	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 お皿 お皿			豚肉・油揚げ 大豆 ハム	粉寒天 牛乳 小松菜・にんじん	にんじん にんじん	れんこん 玉ねぎ・しめじ キャベツ・もやし	米・さつまいも 砂糖 油		しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	800 33.5 2.4	
茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食														
20	木	ごはん 牛乳 カミカミいばらきガパオ さくらだこのうめマスタードサラダ いばらき美味しおカレースープ	お皿 お皿 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 オリーブ油		◇バジルソース・みりん・オリーブオイル 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	825 34.0 2.2	
21	金	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごまあえ けんちん汁 レースパン	お皿 お皿 お皿 おわん			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	802 30.6 2.5	
25	火	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	お皿 お皿 おわん			◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉	牛乳	トマト 小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソーセージ・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	デミグラスソース・ソース・ワイン しょうゆ・みりん マカロニ	オリーブ油		803 35.5 2.8	
26	水	ごはん 牛乳 れんこん入り麻婆豆腐 台湾風味揚げ野菜 切り干し大根の炒め煮	お皿 お皿 お皿			豆腐・大豆・味噌・豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく・玉ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ アスパラガス 切り干し大根・干しいたけ	砂糖・でんぷん さつまいも 砂糖	ごま油 油 油	デミグラスソース・ソース・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子 酒・しょうゆ・和風だし	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	お皿 お皿 お皿			◇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 油 じゃがいも	油 油	酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレーパウダー・こしょう	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	お皿 お皿 お皿			豚肉・大豆 ◇あじフライ サラダチキン	チーズ・寒天 牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく 油	スパゲッティ 油 砂糖	オリーブオイル 砂糖	酢・塩・こしょう 塩・こしょう	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、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。

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)