



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 中学校生徒 エネルギー (k cal) 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								
1	月	ごはん								米			853 33.9 2.2						
		牛乳				牛乳													
		さばの白ごま焼き	お皿			さば一塩				ごま									
		れんこんきんぴら	お皿			豚肉	にんじん	れんこん・枝豆	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子								
		厚揚げと白菜のみそ汁	おわん			厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ										
2	火	ミルクパン								◇ミルクパン			828 30.2 3.3						
		牛乳				牛乳													
		ハンバーグトマトオニオンソース	お皿			◇ハンバーグ		ソテーオニオン	砂糖		ソース・ケチャップ								
		クルトンサラダ	お皿				にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ 油	酢・こしょう								
		マゼドアンスープ	おわん			ハム	にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子								
3	水	ごはん								米			802 34.3 2.6						
		牛乳				牛乳													
		切干大根入りヒジキ(肉玉炒め、ナムル)	お皿			豚肉・◇炒り卵	小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醬・コチュジャン・しょうゆ								
		わかめスープ	おわん			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ・長ねぎ		中華だし・塩・こしょう								
4	木	和風スパゲッティ	おわん			豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	822 38.2 2.8						
		牛乳				牛乳													
		たらのおおさフライ	お皿			◇たらのおおさフライ				油									
		チキンサラダ	お皿			鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・大根	油	酢・塩・こしょう								
5	金	ごはん								米			830 30.1 2.2						
		牛乳				牛乳													
		根菜カレー	おわん			豚肉	乳	にんじん・トマト	しょうが・にんにく れんこん・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ソース							
		寒天入りヘルシーサラダ	お皿			まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう							
8	月	ごはん								米			808 31.1 2.0						
		牛乳				牛乳													
		豚肉のスタミナ炒め	お皿			豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース								
		のっぺい汁	おわん			油揚げ・豆腐	にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	さといも・でんぷん ◇はちみつパン		しょうゆ・塩・酒								
9	火	はちみつパン								◇はちみつパン			820 31.1 2.8						
		牛乳				牛乳													
		チリビーンズ	おわん			豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー								
		ブロッコリーとコーンのサラダ	お皿				ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう								
10	水	五目ごはん	おわん			鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	しいたけ・ごぼう・枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	800 32.3 2.1						
		牛乳				牛乳													
		あじのカレー竜田揚げ	お皿			◇あじのカレー竜田揚げ				油									
		ごまあえ	お皿				にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ								
11	木	アップルシナモントースト	袋						りんご	◇食パン・砂糖	バター	シナモン	810 32.9 2.5						
		牛乳				牛乳													
		冬野菜のポトフ	おわん			◇肉だんご・鶏肉	にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう								
		ヨーグルト				ヨーグルト													
12	金	ごはん								米			837 30.4 2.4						
		牛乳				牛乳													
		しゃもフライ	お皿			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		しょうゆ・わさび粉								
		わさびあえ	お皿			牛肉	にんじん	大根 長ねぎ・しめじ	さといも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん								
15	月	ごはん								米			875 27.3 2.0						
		牛乳				牛乳													
		はるまき	お皿			◇春巻き				油									
		もやしサラダ	お皿				にんじん・小松菜	もやし		油	酢・塩・こしょう								
		キムチスープ	おわん			豚肉・豆腐	にんじん・にら	白菜・えのきたけ・長ねぎ			しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし								
16	火	黒パン								◇黒パン			850 35.4 2.4						
		牛乳				牛乳													
		花野菜のシチュー	おわん			鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう							
		ガーリックドレッシングサラダ	お皿			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが みかん		油	しょうゆ・みりん							
17	水	ごはん								米			828 30.7 2.5						
		牛乳				牛乳													
		マーボー大根	おわん			豚肉・豆腐 大豆・みそ	にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・豆板醤・甜麺醬								
		パンサンデー	お皿			ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし								
18	木	ベーコンのトマトスパゲッティ	おわん			ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	788 30.9 2.4						
		牛乳				牛乳													
		水菜とツナのサラダ	お皿			まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ		油	酢・塩・こしょう							
		シュガーさつまいも							さつまいも グラニュー糖	油	塩								
19	金	ごはん	12/22(月) 冬至献立							米			802 31.5 2.2						
		牛乳				牛乳													
		いわしのしょうが煮	お皿			◇いわしのしょうが煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま油	塩								
		即席漬	お皿			豚肉・油揚げ・みそ・なると	かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	ほうとう	酒・一味唐辛子									
		ほうとう	おわん			鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆	米	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう								
22	月	チキンライス											806 29.4 2.3						
		牛乳				牛乳													
		オムレツ	お皿			◇オムレツ													
		小松菜とチーズのサラダ	お皿				チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう							
		クリスマスデザート						◇クリスマスデザート											
23	火	レーズンパン								◇レーズンパン			860 29.6 3.0						
		牛乳				牛乳													
		チキンナゲット	お皿			◇チキンナゲット													
		ペンネバジルソース	お皿					玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	塩・こしょう								
		豆とポテトのスープ	おわん			ベーコン・白いんげん豆	にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう								

※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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食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。
- 地元産の食品は太字にしています。
- 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7～9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。

12/31年越しそば



【こめられた主な願い】

★そば = 細く長く生きる。
1年の災いを切り捨てて
翌年に持ち越さない。

★えび = 腰が曲がるまで
長生きできる。

【お知らせ】

新年の給食は1月7日(水)から始まります。
1月6日(火)は給食なしの午前中下校となります。

地元産

米 (コシヒカリ)



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)

小松菜 (郡珂市: 大部さん)



長ねぎ (津田: 佐々木さん)



さつまいも (JA常陸)



にんじん (柳沢: 萩野谷さん)

