



学校給食献立表



ひたちなか市立美乃浜学園

					使用する食品名						栄養価 後期課程 エネルギー (kcal)						
日 曜	献立名	盛りつけ	使う物	魚の日	(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						調味料他						
					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・豆腐製品		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	
7	水	ごはん 牛乳 めはるの竜田揚げ ひじきの炒め煮 高野豆腐のみそ汁	お皿 お皿 おわん		◇めはる竜田揚げ 鶏肉 高野豆腐・みそ	牛乳 ひじき にんじん・小松菜		キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ	米 こんにゃく・砂糖	油 みりん・しょうゆ	792 33.7 2.2						
8	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 白菜のクリームシチュー ソイガーリッドレッシングサラダ	お皿 おわん お皿		鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト まぐろ水煮・大豆	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ クリームコーン キャベツ・にんにく・しょうが	◇コッペパン ◇チョコクリーム じゃがいも・小麦粉 油・バター オリーブ油	◇チョコクリーム コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	803 31.3 2.9							
9	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ 手作りふりかけ	おわん お皿 お皿		豚肉・豆腐 かつお節	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきたけ キャベツ・もやし	しらたき・砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・からし しょうゆ・酒	813 36.7 2.3						
13	火	ミルクパン 牛乳 白身魚(すけとうたら)のフライ レモンドレッシングサラダ たまごスープ	お皿 お皿 おわん		◇白身魚フライ 鶏肉・鶏卵	牛乳 小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・レモン(果汁) 玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきたけ	◇ミルクパン 砂糖 でんぷん	油 塩・こしょう コンソメ・塩	805 34.1 3.1							
14	水	ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごま昆布あえ	おわん お皿 お皿		◇納豆 豚肉・高野豆腐	牛乳 にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・でんぷん	油 しょうゆ・みりん	845 32.6 2.1							
15	木	ジェノバゼスバゲッティ 牛乳 小松菜とチーズのサラダ ドーナツ	おわん お皿 ナプキン		鶏肉 ウィンナー	寒天 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース ◇ミルクドーナツ	コンソメ・こしょう・ワイン 酢・塩・こしょう	807 30.3 2.6						
16	金	チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ	おわん お皿 お皿		鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米 油・バター	塩・こしょう・コンソメ	837 30.3 2.7						
19	月	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 たくあんあえ 豚汁	お皿 お皿 おわん		◇さんま生姜煮 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん 長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく 油	塩	807 30.3 2.5							
20	火	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくサラダ みかん	おわん お皿		豚肉・大豆 鶏ささみ水煮	牛乳 にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・玉ねぎ キャベツ みかん	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・砂糖	油 油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ 酢・しょうゆ・塩	809 33.1 2.8						
21	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ にらともやしのあえ物 けんちん汁	お皿 お皿 おわん		さば・みそ 油揚げ・豆腐	牛乳 にら・にんじん にんじん	しょうが もやし 大根・長ねぎ	しょうが もやし さといも・こんにゃく	砂糖 ごま・ごま油 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・酒・塩	803 33.2 2.4						
22	木	ミートソースバゲッティ 牛乳 コロツケ キャベツとハムのサラダ	おわん お皿 お皿		豚肉・大豆 ハム	チーズ・寒天 牛乳 にんじん・小松菜	にんじん・トマト キャベツ	玉ねぎ・にんにく キャベツ	スパゲッティ 油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	844 33.0 2.8						
23	金	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 白菜と厚揚げの中華煮 春雨サラダ	お皿 お皿 おわん		◇棒ぎょうざ 豚肉・厚揚げ	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん・小松菜	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油 油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	861 29.3 2.2						
26	月	ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ 給食週間ゼリー	おわん お皿 お皿		豚肉 まぐろ油漬 海藻	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース キャベツ	じゃがいも・小麦粉 コンソメ・塩・こしょう	油・バター 油	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ	877 29.7 2.3						
27	火	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	お皿 お皿 おわん		きな粉 まぐろ水煮 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・とうもろこし 長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇フルーツゼリー ◇コッペパン・砂糖	油 油		819 33.1 2.8						
28	水	牛ごぼうごはん 牛乳 しゃも唐揚げ(前期1個、後期・職2個) 五色あえ	おわん お皿 お皿		牛肉・油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	780 32.6 2.4					
29	木	黒パン 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース ペンネソテー さつまいもと小松菜の ミネストローネ	お皿 お皿 おわん		◇ハンバーグ 鶏肉	牛乳 パセリ にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・セロリ	はちみつ ペンネ さつまいも	◇黒パン 油 油	ワイン・しょうゆ・粒マスタード 塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	862 33.5 2.4						
30	金	ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬 すいとん汁	お皿 お皿 おわん		おにぎり にしてみましよう 鮭一塩 鶏肉・油揚げ	のり 牛乳	小松菜・にんじん	白菜 大根・長ねぎ	米 小麦粉 さといも	ごま 塩・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ	807 37.3 2.3						

※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、帽子等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。

1/7 七草がゆ

1/11 鏡開き

1/15 小正月

春の七草【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ】

【鏡もち】

【小豆(あずき)がゆ】



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)



さつまいも(JA常陸)



にんじん(稲田:砂川 彰さん)

