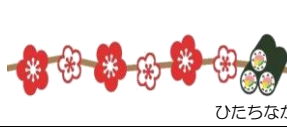
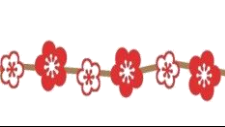




きゅうしょくこんだてひょう



ひたちなか市立美乃浜学園

		使用する食品名										栄養価		
日 曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	(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		おもにエネルギーのもとになる				調味料他	エネルギー (kcal)
					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				
2	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ささみと ひじきの しょうが あえ けんちんじる ふくめ	おさら おさら おわん		◇いわしのごまみそ煮 鶏ささみ油漬 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・しょうが 大根・長ねぎ	砂糖 さといも・こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩	623 27.2 1.7		
3	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー まめと むぎの チキンサラダ いちご(バインベリー)	おわん おさら		豚肉 ◇五種豆と五穀 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・エリンギ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・米粉 砂糖	油 油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ・塩 ◇ハヤシルウ・こしょう 酢・塩・こしょう	610 25.4 2.0		
4	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんスープ やき ぎょうざ(ぜんいん2こ) ちゅうかあえ	おわん おさら おさら		豚肉・なると ◇ぎょうざ まぐろ油漬	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油 油・ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩 しょうゆ・酢	625 25.4 2.0		
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さばの カレー やき れんこん きんぴら くきわかめの とんじる	おさら おさら おわん		◇さばカレー焼き さつま揚げ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん わかめ	れんこん・ごぼう 大根・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油 ごま油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 ごま油	646 27.0 2.1		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ハンサンズー	おわん おさら		豆腐・豚肉 大豆・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	れんこん・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油・ごま油 油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・からし	644 25.4 1.9		
9	月	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふの たまご としに いそがあえ なっとう	おわん おさら		鶏肉・鶏卵 ◇納豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	651 30.0 2.3		
10	火	ツナピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグマトソース マスタードドレッシングサラダ チョコプリン	おわん おさら おさら		まぐろ油漬 ◇ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	米 砂糖	油・バター オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	660 22.1 1.8		
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ミートグラタン だいこんサラダ ジュリエヌ スープ	おわん おさら おわん		豚肉 まぐろ油漬 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 小松菜・にんじん にんじん	玉ねぎ・にんにく 大根 玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ・砂糖 油 オリーブ油	オリーブ油 油	ケチャップ・こしょう・コンソメ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	604 24.5 2.2		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ わかめの ゆずおひたし とりだんこの みそしる	おさら おさら おわん		◇かつおフライ ◇鶏肉だんご 豆腐・みそ	牛乳	にんじん わかめ にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁) 大根・長ねぎ	砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ しょうゆ	636 25.7 1.8		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと やさいの しょうが いため あつあげの みそしる しらすの チーズトースト	おさら おわん おわん		豚肉 厚揚げ・みそ	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが 大根・長ねぎ	砂糖・でんぷん じゃがいも	ごま油 オリーブ油	しょうゆ・みりん・酒 こしょう	631 26.3 2.1		
17	火	ぎゅうにゅう ポトフ フルーツ ポンチ	おわん おわん おさら		◇肉だんご	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ パイナップル(缶) 黄桃(缶)	じゃがいも ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー	コンソメ・塩・こしょう	612 24.0 2.6			
18	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごま こんぶあえ せんべいじる	おさら おさら おわん		◇あじフライ 鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ・もやし 大根・長ねぎ・しいたけ	油 ◇せんべい	ごま油・ごま みりん・しょうゆ・酒	621 27.7 1.8			
19	木	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ シーザーサラダ とりにくと マカロニの トマトスープ	おさら おさら おわん		◇オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁) 玉ねぎ・セロリ	砂糖 マカロニ・じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	612 25.8 2.4		
20	金	ごはん ぎゅうにゅう みなどの いかカレー こんにゃくサラダ	おわん おさら		ベーコン・いか 鶏ささみ油漬	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 油	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ	623 24.9 2.0		
24	火	ごはん ぎゅうにゅう チリピーズ ガーリック ドレッシングサラダ	おわん おさら		豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	じゃがいも 油 オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー しょうゆ・みりん	616 28.8 2.1			
25	水	キムタクごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(前期1こ、後期・職2こ) さつまいもいり オニオンドレッシングサラダ	おわん おさら おさら		豚肉 まぐろ油漬	牛乳 ◇ししゃもフライ	にんじん 小松菜	長ねぎ・◇つぼ煮・◇白菜キムチ キャベツ・ソテーオニオン にんにく	米 砂糖	ごま油 油 オリーブ油	しょうゆ・こしょう しょうゆ・みりん	603 23.5 1.8		
26	木	やさしいたつぷり ペペロンチーノ ぎゅうにゅう たらの レモンフライ まめマヨサラダ	おわん おさら おさら	9年生県立入試	ベーコン・鶏肉 ◇たらのレモンフライ 大豆	牛乳	にんじん・赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	601 29.2 2.0			
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョム チキン もやしのナムル トックスープ	おさら おさら おわん		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	にんにく もやし 白菜・長ねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖 ごま油・ごま ◇トック	油・ごま油・ごま しょうゆ・酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・こしょう・塩	655 28.4 1.9			

※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、帽子等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。

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)



いか(沢メキ:川達水産)



いちご(阿字ヶ浦:小池さん)

