
















学校給食献立表



ひたちなか市立美乃浜学園

日 曜		献立名	盛りつけ	使う物	魚の日	使 用 す る 食 品 名						栄養価 後期課程 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		(青) 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											
		牛乳				牛乳							
		いわしのごま味噌煮	お皿			鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ	
		ささみとしじきのしょうがあげ	お皿			厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
3	火	けんちん汁	おわん			大豆							
		福豆											
		はちみつパン							◇はちみつパン				
		牛乳		牛乳									
4	水	ブラウンシチュー	おわん			豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ・塩	
		豆と麦のチキンサラダ	お皿			◇五種豆と五穀	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	◇ハヤシルウ・こしょう		
		いちご(バインベリー)				鶏ささみ水煮						酢・塩・こしょう	
		ソフトめん						いちご					
5	木	牛乳							◇ソフトめん				
		ちゃんぽんスープ	おわん	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩			
		焼きぎょうざ(全員2個)	お皿	◇ぎょうざ			とうもろこし・しょうが						
		中華あえ	お皿	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢			
6	金	ごはん											
		牛乳				牛乳							
		さばのカレー焼き	お皿			◇さばカレー焼き							
		れんこん金平	お皿			さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
7	土	葉わかめの豚汁	おわん			豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	ごま油	酢・塩・こしょう	
		ごはん											
		牛乳			牛乳								
		麻婆豆腐	おわん	豆腐・豚肉		にんじん・にら	れんこん・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醬・しょうゆ			
8	日	バンサンスー	お皿			大豆・みそ			しいたけ・しょうが・にんにく				
		ごはん		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			
		牛乳						米					
		油麩の卵とじ煮	おわん	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも	油	しょうゆ・みりん			
9	月	磯香あえ	お皿			焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しらたき・砂糖				
		納豆		◇納豆						しょうゆ			
		ツナピラフ	おわん	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ			
		牛乳		牛乳									
10	火	ハンバークトマトソース	お皿			◇ハンバーク		トマト				ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	
		マスタードレッシングサラダ	お皿				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン				酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	
		チョコプリン								◇チョコプリン			
		黒パン								◇黒パン			
11	水	牛乳				牛乳							
		ミートグラタン	カップ	豚肉		チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	オリーブ油	ケチャップ・こしょう・コンソメ		
		大根サラダ	お皿	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう			
		ジュリエヌスープ	おわん	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう				
12	木	ごはん											
		牛乳				牛乳							
		かつおフライ	お皿			◇かつおフライ					油		
		わかめの柚子おひたし	お皿			◇鶏肉だんご	わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖		しょうゆ	
13	金	鶏団子のみそ汁	おわん			豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	こんにゃく		
		ごはん											
		牛乳			牛乳								
		豚肉と野菜のしょうが炒め	お皿	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・酒			
14	土	厚揚げのみそ汁	おわん			厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			
		しらすのチーズトースト	袋			しらす・チーズ	ハセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう		
		牛乳				牛乳							
		ポトフ	おわん	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
15	日	フルーツポンチ	お皿						パインアップル(缶)	◇みかんゼリー			
		ごはん											
		牛乳			牛乳								
		あじフライ	お皿	◇あじフライ					油				
16	月	ごま昆布あえ	お皿			塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩		
		せんべい汁	おわん	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい		みりん・しょうゆ・酒			
		ミルクパン						◇ミルクパン					
		牛乳			牛乳								
17	火	オムレツ	お皿			◇オムレツ							
		シーザーサラダ	お皿			ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	おわん			鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん											
18	水	牛乳				牛乳							
		漬のいかカレー	おわん	ベーコン・いか		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース			
		こんにゃくサラダ	お皿	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ			
		米パン							◇米パン				
19	木	牛乳				牛乳							
		チリビーンズ	おわん	豚肉・フランクフルト		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・こしょう			
		ガーリックドレッシングサラダ	お皿	大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		オリーブ油	ソース・チリパウダー			
				まぐろ水煮	小松菜・にんじん				しょうゆ・みりん				
20	金	キムタクごはん	おわん			豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ煮・◇白菜キムチ	米	ごま油	しょうゆ・こしょう	
		牛乳				牛乳				油			
		ししゃもフライ(前期1個、後期・職2個)	お皿			まぐろ油漬		小松菜	キャベツ・ソテーオニオン	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		さつまいも入り	お皿			◇ししゃもフライ		にんじん	にんにく				
21	土	オニオンドレッシングサラダ	おわん			ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ	スバゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ		
		野菜たっぷり								こしょう・一味唐辛子・塩			
		ペペロンチーノ											
		牛乳			牛乳								
22	日	たらのレモンフライ	お皿			◇たらのレモンフライ					油		
		豆マヨサラダ	お皿			大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	
		ごはん											
		牛乳					牛乳						
23	月	ヤンニョムチキン	お皿			鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油・ごま	酒・コチュジャン・ケチャップ	
		もやしのナムル	お皿								みりん・しょうゆ		
		トックスープ	おわん			ベーコン	小松菜・にんじん	にら・にんじん	もやし	ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
									白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック	中華だし・しょうゆ・こしょう・塩		
24	火	ごはん											
		牛乳				牛乳							
		チリビーンズ	おわん			豚肉・フランクフルト		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・こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ	お皿			大豆・◇ミックスビーンズ		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		オリーブ油	ソース・チリパウダー	
25	水	キムタクごはん	おわん			豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ煮・◇白菜キムチ	米	ごま油	しょうゆ・こしょう	
		牛乳				牛乳				油			
		ししゃもフライ(前期1個、後期・職2個)	お皿			まぐろ油漬		小松菜	キャベツ・ソテーオニオン	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		さつまいも入り	お皿			◇ししゃもフライ		にんじん	にんにく				
26	木	オニオンドレッシングサラダ	おわん			ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ	スバゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ		
		野菜たっぷり								こしょう・一味唐辛子・塩			
		ペペロンチーノ											
		牛乳			牛乳								
27	金	たらのレモンフライ	お皿			◇たらのレモンフライ					油		
		豆マヨサラダ	お皿			大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	
		ごはん											
		牛乳					牛乳						
28	土	ヤンニョムチキン	お皿			鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油・ごま	酒・コチュジャン・ケチャップ	
		もやしのナムル	お皿								みりん・しょうゆ		
		トックスープ	おわん			ベーコン	小松菜・にんじん	にら・にんじん	もやし	ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
									白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック	中華だし・しょうゆ・こしょう・塩		

※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。

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)