

6月 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

日 曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名						調味料他	栄養価 前期課程
					(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・大豆製品	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 きゅうにゅう しゃもフライ(前期1,後期・種2) チンジャオロースー キムチスープ	おさら おさら おわん			牛乳 ひしやもフライ			米 砂糖・でんぷん	油		604 23.5 1.8
2	火	こめパン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	研修会試食 カップ おわん おさら			ベーコン・白いんげん豆 牛乳・チーズ		玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・玉ねぎ ハインアッフル(缶)・黄桃(缶)	お米パン マカロニ じゃがいも 豆乳ゼリー・のみかんゼリー	油		643 30.0 2.6
3	水	ごはん きゅうにゅう いろどりそぼろ にらともやしのナムル じゃがいものみそしる	おさら おさら おわん			鶏肉・炒り卵 豆腐・油揚げ・みそ		しょうが・枝豆 もやし にら・にんじん にんじん	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油・ごま		618 28.9 2.3
4	木	こめパン きゅうにゅう あじフライ ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ	おさら おさら おわん	魚(とと)の日		牛乳 あじフライ			お米パン 油 油			623 24.4 2.0
5	金	ごはん きゅうにゅう ハヤシチュー オニオンドレッシングサラダ	おわん			鶏肉 まぐろ水煮		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	米 じゃがいも	油		645 24.7 1.8
8	月	ごはん きゅうにゅう しせん マーボー豆腐 パンサンスー	おわん おさら			豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら にんじん	米 砂糖・でんぷん	油		635 23.6 1.9
9	火	ミルクパン きゅうにゅう ハンバーグ ハニーマスタード パンネソテー キャベツのスープ	おさら おさら おわん			ハンバーグ		玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	おミルクパン はちみつ・でんぷん パンネ	油		625 26.0 2.2
10	水	*さかなを たべようの ひ*				魚(とと)の日						
11	木	ごはん きゅうにゅう いわしのなんばんづけ こんがえ こうやどうふのみそしる スパゲッティナポリタン	おさら おさら おわん			いわし 鶏肉・高野豆腐・みそ 鶏肉・フランクフルト		長ねぎ キャベツ・もやし にんじん・ピーマン・トマト	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油		613 22.9 2.0
12	金	ごはん きゅうにゅう ぶたにくといかのフルコギ わかめスープ	おさら おわん			豚肉・いか ベーコン・豆腐		にんじん・にら チンゲンサイ・にんじん	米 春雨・砂糖・でんぷん	油 ごま		627 26.0 1.9
15	月	ごはん きゅうにゅう ほっけのこうみしょうゆ やき くわかめの きんぴら もやしたっぷりごまみそしる	おさら おさら おわん			ほっけ 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		ごぼう もやし	米 こんにゃく・砂糖	油 ごま油・ごま		622 29.6 1.8
16	火	しよくパン きゅうにゅう スラッピージョー ポテトフライ ジュリエンスープ	おさら おさら おわん			豚肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマト 玉ねぎ	お食パン 砂糖 じゃがいも	油		633 25.2 2.3
17	水	ごはん きゅうにゅう ポークカレー かんでいりヘルシーサラダ	おわん おさら			豚肉 まぐろ油漬		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	米 じゃがいも	油		639 24.9 2.0
18	木	くろパン きゅうにゅう とりにくの マーメイドやき ツナサラダ エビソース	おさら おさら おわん			鶏肉 まぐろ油漬 ウィンナー		にんじん にんじん	お黒パン おマーメイドジャム	油		604 30.0 2.1
19	金	ごはん きゅうにゅう さばの かおりやき チンゲンサイの すじょうゆあえ どんじり	おさら おさら おわん			さば 鶏肉・豆腐・みそ		チンゲンサイ・にんじん にんじん	米 砂糖 じゃがいも・こんにゃく	ごま ごま油		615 27.1 1.9
22	月	ごはん きゅうにゅう オムレツ カリカリだいずサラダ	おさら おさら			鶏肉 大豆		にんじん 小松菜・にんじん	おオムレツ 油			604 25.8 2.0
23	火	はちみつパン きゅうにゅう ポークビーンズ ごまつなサラダ	おわん おさら			豚肉・大豆		にんじん・トマト にんにく・玉ねぎ	おはちみつパン 砂糖 じゃがいも・砂糖	油		608 26.7 2.1
24	水	ごはん きゅうにゅう とりにくの うめふうみあげ ひじきいりサラダ かきたまじる	おさら おさら おわん			鶏肉 鶏卵・豆腐		ひじき にんじん・にら	米 でんぷん 砂糖 でんぷん	油		627 28.3 1.7
25	木	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとあつあけのみそいため もやしとごまつなのときあえ	おわん おさら			豚肉・厚揚げ・みそ かつお節		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	米 こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖	油		647 28.0 1.5
26	金	ごはん きゅうにゅう はかつおのあげに とりにくとやさいのごますあえ たいごんの みそしる	おさら おさら おわん			はかつお 鶏ささみ水煮 油揚げ・みそ		しょうが にんじん・小松菜 にんじん	米 砂糖 砂糖	油 ごま・油		618 25.6 1.9
29	月	ごはん きゅうにゅう じゃがいもの そぼろに からしあえ てづくりふりかけ ピザトースト	おわん おさら おさら			豚肉・高野豆腐 かつお節		にんじん 小松菜・にんじん	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖	油		623 26.3 1.9
30	火	ごはん きゅうにゅう やさいのスープに ヨーグルト	おわん			まぐろ油漬 肉だんご		ピーマン・トマト にんじん・ブロッコリー	お食パン 砂糖 じゃがいも	ごま 油		619 27.1 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・卵抜き食品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。
- 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。



6月4日～10日



ひたちなか市
学校給食の
公式
Instagram
毎日更新中!

地元産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん) 小松菜(那珂市本米崎:大部 正美さん) 長ねぎ(津田:佐々木 将さん) いか(沢メキ:川津水産)

