

# 6月 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						栄養価 後期課程	
					(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 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミンC 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 6群		調味料他
1 月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(前期1個、後期・職2個) チンジャオロースー キムチスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉 豆腐	牛乳 おししゃもフライ	ピーマン・にんじん にんじん・にら	もやし・たけのこ・しょうが キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし	830 30.5 2.3
2 火	米パン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	お皿 お皿 おわん お皿	お皿 お皿 おわん	魚の日	ベーコン・白いんげん豆 鶏肉	牛乳 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)	◇米パン マカロニ じゃがいも ◇豆乳ゼリー・◇みかんゼリー	油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	794 36.7 3.2	
3 水	ごはん 牛乳 いろどりそぼろ にらともやしのナムル じゃがいものみそ汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	鶏肉・◇炒り卵 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	しょうが・枝豆 もやし 大根・長ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油・ごま	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢	800 34.7 2.7	
4 木	コッペパン 牛乳 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	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	◇あじフライ フランクフルト	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん	キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・しめじ	油 油	酢・塩・こしょう カレールウ・カレールウ粉・塩・こしょう	810 30.7 2.7	
5 金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー オニオンドレッシングサラダ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉 まぐろ水煮	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・ソテーオニオン・にんにく	油 油	ワイン・◇ハヤシウ デミグラスソース・ソース しょうゆ・みりん	833 29.8 2.1	
8 月	ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 パンサンスー ミルクパン	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豆腐・豚肉 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	油 油	豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ オイスターソース・花椒 酢・しょうゆ・からし	817 28.5 2.2	
9 火	ハンバーグ 牛乳 ハンバーグハニーマスタード ペンネステーキ キャベツのスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	◇ハンバーグ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	油 油	ワイン・しょうゆ・粒マスタード 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	832 32.4 2.9	
10 水	水魚食普及推進日 ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁 スパゲッティナポリタン	お皿 お皿 おわん おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	◇いわし 鶏肉・高野豆腐・みそ 鶏肉・フランクフルト	牛乳	長ねぎ キャベツ・もやし 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油 ごま油	しょうゆ・酢・一味唐辛子 塩	800 33.9 2.4	
11 木	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	鶏肉・フランクフルト 牛乳	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ	油 油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	791 29.2 2.5	
12 金	ごはん 牛乳 豚しゃぶのブルコギ わかめスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉・いか ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・にら チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく えのきたけ・長ねぎ	油 ごま油	コチュジャン・みりん・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	808 31.2 2.2	
15 月	ごはん 牛乳 ほっけの香味醤油焼き まわかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそ汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	◇ほっけ 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	ごぼう もやし	油 ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酒	801 35.4 2.1	
16 火	食パン 牛乳 スラッピースョー ポテトフライ ジュリエンスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・大根・セロリ	油 油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	825 31.7 3.0	
17 水	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉 まぐろ油漬	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	油 油	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 29.9 2.3	
18 木	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ABCスープ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	鶏肉 まぐろ油漬 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・玉ねぎ	油 油	しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	802 37.5 2.6	
19 金	ごはん 牛乳 さばの香り焼き チンゲンサイの酢醤油あえ 豚汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	さば 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳 あおさ	チンゲンサイ・にんじん にんじん	キャベツ 長ねぎ・大根	ごま ごま油	酢・しょうゆ	800 32.9 2.3	
22 月	ごはん 牛乳 オムレツ カリカリ大豆サラダ はちみつパン	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	鶏肉・ウィンナー	牛乳	寒天・粉チーズ にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし	油 油	コンソメ・こしょう・ワイン	824 32.6 2.6	
23 火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉・大豆 まぐろ油漬	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	油 油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ 酢・塩・こしょう	803 33.5 2.8	
24 水	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ ひじき入りサラダ かきたま汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	鶏肉 鶏卵・豆腐	牛乳	にんじん・にら	しょうが 大根・キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・えのきたけ	油 油	ねり梅・酒 酢・塩・こしょう 塩・しょうゆ・酒	811 33.9 2.0	
25 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしと小松菜の土佐あえ	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	豚肉・厚揚げ・みそ かつお節	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが もやし・きゅうり	油 油	酒・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	835 33.6 1.7	
26 金	ごはん 牛乳 はかつおの揚げ煮 鶏肉と野菜のごま酢あえ 大根のみそ汁	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	◇はかつお 鶏ささみ水煮 油揚げ・みそ	牛乳	しょうが にんじん・小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ	油 ごま油	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ	806 31.5 2.2	
29 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ 手作りふりかけ ピザトースト	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿	魚の日	豚肉・高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しょうが キャベツ・もやし	油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし しょうゆ・酒	808 31.9 2.2	
30 火	ごはん 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 おわん	魚の日	まぐろ油漬 ◇肉だんご ヨーグルト	牛乳	ピーマン・トマト にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし 大根・キャベツ	油 油	ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	811 34.0 3.1	

※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。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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。

## 食育月間

6月4日～10日

よくかむ はみがき バランスよく

健康と食の健康週間

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(沢木:川達水産)**