



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					使用 する 食 品 名						栄養価 3・4年生							
こんだてめい					(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他							
もりつけ					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	
つかうもの					1群		2群		3群		4群		5群		6群			
さかなのひ					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			
セタは7月7日です																		
1	水	ごはん	行事食～セタ献立～															642
		ぎゅうにゅう				牛乳												26.8
		さわら たつたあげ	おさら		◇さわら竜田揚げ									油				1.6
		たなはた こんにゃくのしょうがあげ	おさら					にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	こんにゃく・砂糖	ごま油	しょうゆ						
		たなはたじる	おわん		鶏肉・豆腐			にんじん・小松菜	長ねぎ	そうめん・ふ		しょうゆ・塩						
2	木	ほしの 3しょくゼリー								◇セタお星さま三色ゼリー								
		ミルクパン								◇ミルクパン								621
		ぎゅうにゅう				牛乳												27.7
		ハンバーグ デミグラスソース	おさら		◇ハンバーグ										デミグラスソース・ソース・ワイン			2.0
		こふきいも	おさら					パセリ		じゃがいも		こしょう						
3	金	ミネストローネ	おわん		鶏肉			にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう						
		ごはん																607
		ぎゅうにゅう				牛乳												24.4
		ししゃも からあげ	おさら		◇ししゃもから揚げ							油						2.1
		ゴーヤ チャンプルー	おさら		豚肉・豆腐			にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	しょうゆ・塩・酒						
6	月	かつお節・◇炒り卵																
		じゃがいもと わかめのみそしる	おわん		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも									
		ごはん																635
		ぎゅうにゅう				牛乳												25.5
		なつとう	おさら		◇納豆													2.2
7	火	わかめの ごまかおりあえ	おさら				わかめ	小松菜・にんじん	もやし			ごま・ごま油	しょうゆ					
		ピリから にくじゃが	おわん		豚肉・高野豆腐			にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油	豆板醤・コチュジャン	しょうゆ・みりん					
		くろパン																608
		ぎゅうにゅう				牛乳												26.1
		かぼちゃの クリームシチュー	おわん		鶏肉・ウインナー			にんじん	玉ねぎ	米粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう						1.7
8	水	レモン ドレッシングサラダ	おさら		白いんげん豆			かぼちゃ										
		まぐろ水煮			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう									
		ごはん																638
		ぎゅうにゅう				牛乳												26.0
		とうふの カレーに	おわん		豆腐・豚肉			にんじん	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉						2.0
9	木	とうもろこし	ナフキン						とうもろこし									
		はるさめ サラダ	おさら					にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨	油・ごま油	酢・しょうゆ・塩・こしょう						
		なすと トマトの スパゲッティ	おわん		豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	スパゲッティ	油	ワイン・クチャップ・ソース	塩・こしょう					640	
		ぎゅうにゅう				牛乳												25.4
		コロツケ	おさら															1.9
10	金	フレンチサラダ	おさら				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	◇野菜コロッケ	油		酢・塩・こしょう						
		ヨーグルト			ヨーグルト													
		* 魚食普及推進日 *																
		ごはん																615
		ぎゅうにゅう				牛乳												24.4
13	月	たら いそべあげ	おさら		◇たら磯辺あげ						油							
		ごまあえ	おさら					にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ						1.9
		スタミナ みそしる	おわん		豚肉・厚揚げ・みそ			にんじん・にら	大根・にんにく	こんにゃく	油・ラー油							
		ごはん																631
		ぎゅうにゅう				牛乳												25.9
14	火	タコライスの く	おわん		豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	砂糖	油	クチャップ・しょうゆ・コンソメ							
		オムレツ	おさら		◇オムレツ			ピーマン	とうもろこし			塩・こしょう・チリパウダー						2.0
		チキンサラダ	おさら		鶏ささみ水煮			小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう						
		はちみつパン																655
		ぎゅうにゅう				牛乳												28.9
15	水	たちうお フライ	おさら		◇たちうおフライ						油							
		たご ポテトの ジェノベーゼ	おさら		たご			ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油・◇バジルソース	塩・こしょう						
		とうがんにいり マセドアンスープ	おわん		鶏肉			にんじん・小松菜	とうがん・玉ねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう・一徳庵辛子						2.3
		ごはん																638
		ぎゅうにゅう				牛乳												24.3
16	木	さけの てりやき	おさら		◇鮭の照焼													1.9
		たくあん あえ	おさら					にんじん	たくあん・キャベツ			塩						
		すいとん じる	おわん		豚肉			にんじん・かぼちゃ	だいこん・長ねぎ	すいとん・こんにゃく		みりん・酒・しょうゆ						
		ガーリック チーズ トースト	ふくろ					チーズ	パセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油						603
		ぎゅうにゅう				牛乳												27.0
16	木	にくだんごと やさいの スープに	おわん		◇肉だんご・鶏肉			にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう					2.0	
		フルーツ ポンチ	おさら							パイナップル(缶)・黄糖(缶)	◇みかんゼリー	◇カクテルゼリー						

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、ウインナー、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。
- 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。

夏休み明け、9月1日は給食なし・午前中下校、9月2日から給食が始まります。

学校給食の
Instagram
毎日更新中



地元産 米 (コシヒカリ) しょうゆ (馬渡: 黒澤さん) 小松菜 (那珂市: 大部さん) とうもろこし (那珂市: 鈴木さん) ねぎ (津田: 佐々木 将さん) 玉ねぎ (柳沢: 鶴川さん)