



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						調味料他	栄養価 後期課程
						(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 1群	(緑) おもに体の調子を整えるものになる 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	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 5群	おもに脂質 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		
1	水	ごはん 牛乳 さわら竜田揚げ 短冊こんにゃくの生姜あえ 七夕汁 星の三色ゼリー	お皿 お皿 おわん	七夕は7月7日です		◇さわら竜田揚げ	牛乳			米			800 31.1 1.8
2	木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも ミネストローネ	お皿 お皿 おわん			◇ハンバーグ	牛乳			◇ミルクパン			826 34.4 2.7
3	金	ごはん 牛乳 ししゃもから揚げ ゴーヤチャンプルー じゃがいもとわかめのみそ汁	お皿 お皿 おわん			豚肉・豆腐 かつお節・◇炒り卵 油揚げ・みそ	牛乳 ◇ししゃもから揚げ	にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	しょうゆ・塩・酒	822 31.2 2.6
6	月	ごはん 牛乳 納豆 わかめのごま香りあえ ピリ辛肉じゃが	お皿 おわん	7月10日 全国「納豆の日」		◇納豆	牛乳			米			826 31.0 2.6
7	火	黒パン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー レモンドレッシングサラダ	お皿 おわん お皿			鶏肉・ウインナー 白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜・にんじん	玉ねぎ キャベツ・レモン(果汁)	米粉 砂糖	油・バター	コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう	800 32.4 2.1
8	水	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 とうもろこし 春雨サラダ	おわん ナフキン お皿	2年生とうもろこしの皮むき体験		豆腐・豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが とうもろこし	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	831 32.1 2.4 831
9	木	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 コロツケ フレンチサラダ ヨーグルト	おわん お皿 お皿 お皿			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・ケチャップ・ソース 塩・こしょう	784 31.1 2.5
10	金	* 魚食普及推進日 *								米			805 30.0 2.3
13	月	ごはん 牛乳 タコライスの具 オムレツ チキンサラダ	おわん お皿 お皿	ごはんにかけて食べましょう		豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ とうもろこし	砂糖	油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー	817 31.2 2.3
14	火	はちみつパン 牛乳 たちうおフライ たこポテのジェノベーゼ 冬瓜入りマセドアンスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			◇たちうおフライ たこ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん・小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ	◇はちみつパン	油 油・◇バジルソース	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一徳庵辛子	865 36.3 2.9
15	水	ごはん 牛乳 鮭の照焼 たくあんあえ すいとんじる	お皿 お皿 おわん	7月17日 ひたちなか市艦砲射撃 追悼の日		◇鮭の照焼	牛乳	にんじん	たくあん・キャベツ			塩	825 29.3 2.2
16	木	ガーリックチーストースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 フルーツポンチ	お皿 おわん お皿				チーズ 牛乳	パセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油		801 33.9 2.7

：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。

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)