



学校給食献立表

ひたちなか市立美乃浜学園

September		使用する食品名										後期課程 エネルギー (kcal)
日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	(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		調味料他	エネルギー (kcal)
					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		
					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	水	ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ	おわん お皿			鶏肉 大豆・まぐろ油漬	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも 油	カレールウ・ソース 酢・塩・こしょう	800 33.5 2.2
3	木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタード ペンネソテー マセドアンスープ	お皿 お皿 おわん				牛乳			◇ミルクパン		848 32.5 3.1
4	金	ごはん 牛乳 あじフライ 鶏肉と野菜のねぎ塩あえ 秋なすのみそ汁	お皿 お皿 おわん			◇あじフライ 鶏ささみ油漬 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・もやし にんにく・長ねぎ なす・玉ねぎ	砂糖 ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	820 29.9 2.0
7	月	ごはん 牛乳 焼ききょうざ(2個) ピリ辛チキンサラダ 玉子スープ	お皿 お皿 おわん			◇きょうざ 鶏ささみ油漬 豆腐・鶏卵	牛乳	小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく 玉ねぎ・えのきたけ	砂糖 でんぷん	ごま・油 酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう 中華だし・塩	801 26.0 2.1
8	火	ごはん 牛乳 クリームシチュー 小松菜とツナのサラダ	おわん お皿			鶏肉 白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳・チーズ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ クリームコーン キャベツ・きゅうり	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油・バター 酢・塩・こしょう	806 34.7 2.6
9	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンデー	おわん お皿			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・しいたけ しょうが・にんにく 春雨・砂糖	砂糖・でんぷん 油・ごま油	豆板醤・甜麺醬・しょうゆ 酢・しょうゆ・からし	811 28.3 1.9
10	木	魚食普及推進日 はちみつパン 牛乳 さんまカレーパン粉焼き にんじんのチキンマヨサラダ オニオンスープ	お皿 お皿 おわん			◇さんまカレーパン粉焼き 鶏ささみ水煮 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ・枝豆 玉ねぎ・ソテーオニオン	砂糖 じゃがいも 米	油・ノンエッグマヨネーズ 酢・こしょう コンソメ・塩・こしょう	820 33.6 3.0
11	金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ごまあえ わかめと玉ねぎのみそ汁	お皿 お皿 おわん			鶏肉 厚揚げ・みそ わかめ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし 玉ねぎ・大根	でんぷん 砂糖 米	油 ごま 酒・塩 しょうゆ	798 34.8 2.5
14	月	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	お皿 お皿 おわん			豚肉・厚揚げ・みそ ベーコン	牛乳	にら チンゲンサイ・にんじん	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく 長ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん ◇トック	ごま油 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	841 30.8 2.4
15	火	ごはん 牛乳 たらのバジルフライ コールスローサラダ 玄米入り野菜スープ	お皿 お皿 おわん			◇たらのバジルフライ 鶏肉・フランクフルト	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり とうもろこし 玉ねぎ・エリンギ	油 ノンエッグマヨネーズ もち玄米	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	854 34.0 2.5
16	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	お皿 お皿 おわん			豚肉・みそ ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・しめじ 長ねぎ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油 しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醬 中華だし・塩・こしょう	810 31.7 2.3
17	木	スパゲッティアラビアータ 牛乳 コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	おわん お皿 お皿			ベーコン・豚肉 鶏ささみ油漬	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	◇スパゲッティ ◇野菜コロッケ	油 酢・塩・こしょう	845 33.6 2.8
18	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の玉子とじ煮 きびなごフライ(2個) ごま昆布あえ	おわん お皿 お皿			高野豆腐・鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ しらたき・砂糖 キャベツ・もやし	じゃがいも 油 ごま油・ごま 塩	しょうゆ・みりん	857 37.7 2.4
24	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	おわん お皿			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	玉ねぎ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	じゃがいも・砂糖 油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ しょうゆ・みりん	804 33.5 2.1
25	金	行事食～十五夜献立～ ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香あえ お月見汁 お月見ゼリー	お皿 お皿 おわん			さば一塩 焼きのり 豆腐・鶏肉・油揚げ 月見かまぼこ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・長ねぎ	米 さといも ごま油	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん	800 34.5 2.3
28	月	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの香味あえ 鶏だんご汁	お皿 おわん			◇かつお煮粉付き ◇鶏肉だんご 豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	長ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	じゃがいも・砂糖 油	しょうゆ・酒・酢 しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	828 32.1 1.9
29	火	スイートポテトトースト 牛乳 肉団子とマカロニのトマト煮 ヨーグルト	お皿 おわん			◇肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	◇食パン・砂糖 さつまいも	バター ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	815 33.0 2.5
30	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮 豚汁	お皿 お皿 おわん			◇いわしのしょうが煮 油揚げ ひじき 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ 長ねぎ・ごぼう・大根	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油 みりん・しょうゆ	804 32.2 2.4

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・卵抜きのお肉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。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣を着用して着参してください。
- 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。

9月23日



9月21日



ひたちなか市
公式学校給食
Instagram



地元産 米 (コシヒカリ)



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)



小松菜 (那珂市本米崎: 大部さん)



ねぎ (三反田: 雲類賢さん)

