



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 エネルギー (kcal)
						(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・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	木	黒パン 牛乳 ミートグラタン ごまドレッシングサラダ ジュリエンスープ	カップ お皿 おわん			豚肉 鶏ささみ水煮 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん・小松菜 にんじん・パセリ	玉ねぎ・にんにく キャベツ 玉ねぎ・大根・セロリ	マカロニ・砂糖 砂糖 ごま・油	油 ごま・油	ケチャップ・こしょう・コンソメ 酢・しょうゆ コンソメ・塩・こしょう	826 32.0 2.8
2	金	ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ	お皿 おわん お皿			豚肉・高野豆腐 ハム	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	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 しょうゆ・みりん しょうゆ・からし		811 31.3 2.6
5	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	お皿 おわん お皿			豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・玉ねぎ・白菜 キャベツ・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	837 31.2 2.1
6	火	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	おわん お皿 お皿			豚肉・大豆・ひよこ豆 まぐろ油漬	牛乳 乳	にんじん・ピーマン・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・とうもろこし	マカロニ ブルーベリーゼリー	油 油	ワイン・カレー粉・カレールウ 酢・塩・こしょう	803 37.6 2.4
7	水	わかめ五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ(前期1個、後期・職2個) ごまあえ	おわん お皿 お皿 お皿			鶏肉・油揚げ・大豆 わかめ 牛乳 しししゃもフライ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん・小松菜	枝豆 キャベツ・もやし	米・砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	804 33.7 2.5
8	木	ジェノバセズパゲッティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ドーナツ	おわん お皿 お皿 ナプキン			鶏肉・ウィンナー まぐろ油漬	鶏肉 牛乳	ブロッコリー・にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	スパゲッティ 油 油	コンソメ・こしょう・ワイン コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん		800 32.6 2.7
9	金	水 魚 食 普 及 推 進 日 ごはん 牛乳 さんまのかばやき 即席漬 豆乳まろやかみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			さんま 豚肉・豆乳・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ	米 砂糖 油	しょうゆ・酒・みりん ごま油 塩		807 28.6 2.2
13	火	丸パン 牛乳 かつおメンチ かぶとハムのサラダ 根菜ミネストローネ	お皿 お皿 お皿 おわん			豚肉・豆腐 鶏肉・大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが かぶ・キャベツ れんこん	米 砂糖 油	しょうゆ・酒・みりん ごま油 コンソメ・塩・こしょう		814 33.6 3.1
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め さつま汁	お皿 お皿 おわん			豚肉 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・にら にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 大根・長ねぎ	砂糖・でんぷん さつまいも	油 油	酒・みりん・しょうゆ オイスターソース・こしょう	823 30.4 2.3
15	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 きのこのシチュー レモンドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿			鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳・チーズ 牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・しめじ キャベツ・レモン(果汁)	じゃがいも・小麦粉 砂糖	油・バター 油	コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう	804 32.5 2.8
16	金	ごはん 牛乳 めばる竜田揚げ ごんにゃくサラダ もやしたっぷりごまみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん			豚肉・豆腐・油揚げ・みそ 豚肉・大豆・油揚げ・みそ	牛乳 牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ もやし・大根	米 こんにゃく・砂糖	油 ごま油・ごま	しょうゆ・酒・みりん オイスターソース・こしょう	816 33.1 2.0
19	月	ごはん 牛乳 いなだの照り焼き 野菜とハムの生煮あえ たまご汁	お皿 お皿 お皿 おわん			いなだ ハム 鶏肉・大豆	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが 白菜・しめじ・長ねぎ	砂糖 だまごもち	ごま油 しょうゆ・塩・酒・みりん	しょうゆ しょうゆ・塩・酒・みりん	816 34.1 2.2
20	火	ココア揚げパン 牛乳 さつまいもサラダ ワンタンスープ	袋 お皿 お皿 おわん		中央新人戦	まぐろ水煮 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・長ねぎ	さつまいも ワンタン	ノンエックマヨネーズ・油 ごま油	酢・しょうゆ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	836 29.1 2.8
21	水	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(全員2個) 春雨のカラフル炒め チゲスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			豚肉 鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・にら	とうもろこし・にんにく 白菜・きのこ・長ねぎ	春雨・砂糖 春雨・砂糖	油・ごま ごま油	塩・こしょう・酢・しょうゆ しょうゆ	808 28.1 2.6
22	木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 たらしのレモンフライ チキンサラダ	おわん お皿 お皿 お皿			豚肉・大豆 鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	チーズ・鶏肉 牛乳	にんじん・トマト 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 油	油	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう	837 36.0 2.6
23	金	ごはん 牛乳 厚焼きたまご わさびあえ 大根と豚肉の炒め煮	お皿 お皿 お皿 おわん			厚焼きたまご まぐろ油漬 豚肉・厚揚げ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・玉ねぎ・しょうが	米 こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・わさび粉 しょうゆ・みりん	824 32.9 2.3
26	月	豆腐ハンバーグ 和風サラダ どさんこ汁	お皿 お皿 おわん			豆腐ハンバーグ まぐろ水煮 豚肉・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ・もやし・長ねぎ とうもろこし・しょうが・にんにく	砂糖 じゃがいも	油 油・バター	しょうゆ・酢・こしょう しょうゆ	805 28.1 2.0
27	火	はちみつパン 牛乳 チリビーンズ ブロッコリーとチーズのサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿			豚肉・フランクフルト 大豆・ミックスビーンズ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく じゃがいも	おはちみつパン 砂糖	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	830 32.9 2.9
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のオイスター炒め わかめスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			鶏肉 さつま揚げ ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・にんにく 切干大根・キャベツ 玉ねぎ・大根・えのきだけ	でんぷん 油	油	しょうゆ・酒 ソース・オイスターソース・塩・こしょう 中華だし・塩・こしょう	817 35.7 2.1
29	木	パンフキントースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	袋 お皿 お皿 お皿			肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ・白菜	お食パン・砂糖	バター	コンソメ・塩・こしょう	800 33.9 2.5
30	金	ごはん 牛乳 ほっけのカレーしょうゆ焼き 梅ドレッシングサラダ 鶏肉と根菜のみそ煮	お皿 お皿 お皿 おわん			ほっけ 鶏肉・厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ 大根・ごぼう	はちみつ さといも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	油 ごま油	ねり梅・酢・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ	806 37.6 2.5

※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・卵抜きのお肉・卵製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。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を着用していただきます。
- 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。
- ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。
- 10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。
- 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休日に実施)



10月10日 魚(とと)の日、目の愛護デー

10月12日

10月31日

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)



さつまいも(JA常陸)



ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→

