9月 September 学校給食献立表

令和６年９月
ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	献立名	盛りつけ	使うもの	使用する食品名 （赤）おもに体をつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	（黄）おもにエネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料他	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
3	火	**食パン　チョコクリーム**							◇食パン	◇チョコクリーム		
		牛乳				牛乳						795
		きびなごカリカリフライ（２個）	お皿			◇きびなごカリカリフライ				油		35.3
		レモンドレッシングサラダ	お皿				**小松菜**・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン（果汁）	砂糖	油	塩・こしょう	2.8
		鶏肉と野菜のトマト煮	おわん		鶏肉・大豆		ブロッコリー・にんじん・トマト	玉ねぎ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
4	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						787
		豚キムチ	お皿		豚肉・みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・**しょうゆ**・コチュジャン・みりん	28.4
		トックスープ	おわん		ベーコン		**小松菜**・にんじん	**長ねぎ**・えのきたけ	◇トック		中華だし・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.1
5	木	**ナン**							◇ナン			
		牛乳				牛乳						765
		キーマカレー	おわん		豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ	30.5
		コールスローサラダ	お皿				にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	2.8
		ヨーグルト				ヨーグルト						
6	金	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						793
		鶏肉の唐揚げ	お皿		鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	**しょうゆ**・酒	33.8
		ひじきの炒め煮	お皿		さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・**しょうゆ**	2.2
		なめこ汁	おわん		豆腐・油揚げ・みそ			なめこ・大根・玉ねぎ・**長ねぎ**				
9	月	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						778
		いわしのしょうが煮	お皿		◇いわしのしょうが煮							31.2
		梅おかか和え	お皿		かつお節		**小松菜**・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		ねり梅・**しょうゆ**	2.5
		豚汁	おわん		豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	大根・**長ねぎ**	じゃがいも	油		
10	火	**コーンマヨネーズトースト**	袋		まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		牛乳				牛乳						808
		肉だんごと野菜のスープ煮	おわん		◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	29.8
		プリン							◇プリン			3.0
		卵　不使用品です										
11	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						795
		高野豆腐の卵とじ煮	おわん		高野豆腐・鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	34.8
		からしあえ	お皿				**小松菜**・にんじん	キャベツ・もやし			**しょうゆ**・からし	2.1
		味付けのり				味付のり						
		一万円、五千円、千円の３種の新札デザイン										
12	木	**はちみつパン**							◇はちみつパン			
		牛乳				牛乳						816
		白身魚のバジルフライ	お皿		◇白身魚のバジルフライ					油		34.8
		チキンサラダ	お皿		鶏ささみ水煮		**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.2
		キャロットポタージュ	おわん		ベーコン・白いんげん豆・牛乳		にんじん	クリームコーン・玉ねぎ	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
13	金	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						804
		お月見ハンバーグ	お皿		◇うさぎ型ハンバーグ				砂糖・でんぷん		**しょうゆ**・みりん	28.8
		野菜とささみのしょうが和え	お皿		鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	**しょうゆ**	2.4
		じゃがいものみそ汁	おわん		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・**長ねぎ**	じゃがいも			
17	火	**ミルクパン**							◇ミルクパン			
		牛乳				牛乳						836
		チリビーンズ	おわん		豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー・一味唐辛子	31.6
		寒天入りヘルシーサラダ	お皿		まぐろ水煮	寒天	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	3.0
18	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						813
		えびシューマイ（２個）	お皿		◇えびしゅうまい							28.4
		春雨のカラフルいため	お皿		豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・**しょうゆ**・豆板醤	2.4
		中華風コーンスープ	おわん		鶏卵・ベーコン		にんじん・**小松菜**	クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
19	木	**和風スパゲッティ**	おわん		豚肉・ベーコン	寒天	**小松菜**・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく	スパゲッティ	油	ワイン・コンソメ・**しょうゆ**・こしょう	
		牛乳				牛乳						771
		コロッケ	お皿						◇コロッケ	油		31.8
		ブロッコリーとチーズのサラダ	お皿			チーズ	ブロッコリー	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.6
		市新人戦（後期課程　提供なし）										
20	金	**ごはん**							**米**			
		第３学年保護者会食会										
		牛乳				牛乳						783
		チキンカレー	おわん		鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	29.5
		こんにゃくサラダ	お皿		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油	酢・しょうゆ・塩	2.2
24	火	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						784
		魚の南蛮づけ	お皿		◇魚の澱粉付き			**長ねぎ**	砂糖	油	**しょうゆ**・酢・一味唐辛子	30.7
		ごまあえ	お皿				**小松菜**・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	**しょうゆ**	2.3
		もやしたっぷりみそ汁	おわん		豚肉・みそ		にんじん	もやし・玉ねぎ・しめじ・**長ねぎ**		油		
25	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						803
		プルコギ	お皿		豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・もやし・にんにく	春雨・砂糖・でんぷん	ごま油・ごま	コチュジャン・みりん・**しょうゆ**	30.1
		わかめスープ	おわん		ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	えのきたけ・**長ねぎ**			中華だし・塩・こしょう	2.4
26	木	**黒パン**							◇黒パン			
		ひたちなか市産（今年の初物です）										
		牛乳				牛乳						821
		鶏肉とさつま芋のシチュー	おわん		鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	**さつまいも**・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	31.1
		ガーリックドレッシングサラダ	お皿		まぐろ水煮		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	**しょうゆ**・みりん	2.0
27	金	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						800
		四川風麻婆豆腐	おわん		豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・**長ねぎ**・しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・**しょうゆ**・オイスターソース・花椒	30.7
		ナムル	お皿			わかめ	**小松菜**・にんじん	もやし		ごま・ごま油	**しょうゆ**・こしょう	2.0
30	月	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						815
		さばのカレー焼き	お皿		さば一塩			しょうが		砂糖	酒	31.6
		切干大根のサラダ	お皿				にんじん	切干大根・キャベツ・大根・きゅうり		油	**しょうゆ**・酢・こしょう	2.5
		さつま汁	おわん		豚肉・油揚げ・みそ		**小松菜**・にんじん	**長ねぎ**	**さつまいも**			

※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７～９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

9/22日・祝
9/23月・振替休日

9/16月・祝

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（津田：佐々木　将さん）**　**さつまいも（JA常陸）**