10月 October きゅうしょくこんだてひょう

令和６年１０月
ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	（赤）おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 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 おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	おもにビタミンC 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 おもに炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 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） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
1	火	くろパン							◇黒パン			593
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.2
		しろみざかなの レモンフライ	おさら		◇白身魚のレモンフライ					油		1.9
		コールスローサラダ	おさら		ハム		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	
		むぎいり やさいスープ	おわん		鶏肉		**小松菜**・にんじん	大根・玉ねぎ・エリンギ	麦		コンソメ・塩・こしょう	
2	水	ごはん							**米**			633
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.3
		ビーフカレー	おわん		牛肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ワイン・カレールウ・ソース	2
		こんにゃくサラダ	おさら		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・**しょうゆ**・塩	
		パンにはさんで食べましょう										
3	木	コッペパン							◇コッペパン			596
		ぎゅうにゅう				牛乳						27.4
		フランクフルト トマトソース	おさら		フランクフルト		トマト	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	ソース	2.4
		チーズポテト	おさら			チーズ			じゃがいも	バター		
		きのこと やさいのスープ	おわん		鶏肉		にんじん・**小松菜**	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・えのきたけ・しめじ			コンソメ・塩・こしょう	
4	金	ごはん のりふりかけ							**米**・◇のりふりかけ			605
		ぎゅうにゅう 就学時健康診断				牛乳						25.9
		にくじゃが	おわん		豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	1.5
		かまぼこの ゆずふうみあえ	おさら		かまぼこ		**小松菜**・にんじん	切干大根・えのきたけ・ゆず（果汁）	砂糖	油	酢・**しょうゆ**	
7	月	ごはん							**米**			617
		ぎゅうにゅう				牛乳						22.8
		ハッシュドポーク	おわん		豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・ケチャップ・ソース コンソメ・塩・こしょう	1.8
		うめドレッシングサラダ	おさら		かつお節		にんじん・**小松菜**	大根・きゅうり	はちみつ	油	ねり梅・酢・**しょうゆ**	
8	火	カレーなんばんうどん（ソフトめん・しる）	おわん		豚肉・油揚げ・なると		にんじん・**小松菜**	玉ねぎ・**長ねぎ**・しいたけ	◇ソフトめん・でんぷん		カレールウ・カレー粉・**しょうゆ**	642
		ぎゅうにゅう				牛乳						22
		だいがくいも	おさら						**さつまいも**	油・ごま	◇大学芋のタレ	1.5
		第６学年親子給食										
9	水	ごはん 第８学年親子給食 第３学年遠足							**米**			678
		ぎゅうにゅう				牛乳						27.4
		さばのレモンあんかけ	おさら		◇さば澱粉付き			玉ねぎ・レモン（果汁）	砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・ソース・みりん・ケチャップ	2.1
		こんぶあえ	おさら			塩昆布	**小松菜**・にんじん	キャベツ		ごま油	塩	
		もやしたっぷり ごまみそしる	おわん		豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
10	木	ミルクパン 10月10日は目の愛護デー							◇ミルクパン			666
		ぎゅうにゅう				牛乳						23.8
		ミートグラタン	おぼん		豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	2.3
		オニオンスープ	おわん		フランクフルト		にんじん・**小松菜**	玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ブルーベリー フルーツポンチ	おさら					パインアップル（缶）・黄桃（缶）	◇ブルーベリーゼリー・◇カクテルゼリー			
11	金	ごはん							**米**			626
		ぎゅうにゅう				牛乳						23.1
		ちくわの てんぷら	おさら		ちくわ				◇天ぷら粉	油		2.2
		すみつかれ（いばらきけんの きょうどりょうり）	おさら		煎り大豆・油揚げ・鮭		にんじん	だいこん	砂糖	油	**しょうゆ**・酢	
		にくだんごと やさいの みそしる	おわん		◇鶏肉だんご・みそ		にんじん・**小松菜**	玉ねぎ・えのきたけ				
15	火	しょくパン いちごジャム 豆名月 十三夜							◇食パン・◇いちごジャム			626
		ぎゅうにゅう			牛乳							24.6
		オムレツ	おさら		◇オムレツ							2.4
		ツナまめ マヨサラダ	おさら		大豆・まぐろ水煮		にんじん・**小松菜**	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
		おつきみ チャウダー	おわん		◇野菜ボール・ベーコン	牛乳・粉チーズ・バター	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
16	水	ごはん							**米**			690
		ぎゅうにゅう				牛乳						29.3
		かつおと じゃがいもの ごまがらめ	おさら		◇かつお澱粉付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	**しょうゆ**・酒・みりん	2
		とりにくと やさいの ねぎしおダレあえ	おさら		鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・にんにく・**長ねぎ**	砂糖	ごま油	**しょうゆ**・塩・こしょう	
		とうふと わかめの みそしる	おわん		豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・**長ねぎ**				
17	木	ごもく チャーハン	おわん		豚肉・なると・◇炒り卵		にんじん	しいたけ・**長ねぎ**・グリンピース	**米**	ごま油	中華だし・塩・こしょう・**しょうゆ**	622
		ぎゅうにゅう 第９学年親子給食				牛乳						24.4
		ぼうぎょうざ	おさら		◇棒ぎょうざ							2.2
		きりぼしだいこんの サラダ	おさら		ハム		**小松菜**・にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	油	酢・**しょうゆ**	
		第５学年宿泊学習										
18	金	ごはん 第７学年保護者試食							**米**			595
		ぎゅうにゅう				牛乳						23.8
		あかうおの みそフライ	おさら		◇赤魚みそフライ							1.6
		れんこんきんぴら	おさら		豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	砂糖	油・ごま・ごま油	**しょうゆ**・みりん	
		ぐだくさん みそしる	おわん		生揚げ・みそ		**小松菜**・にんじん	大根・**長ねぎ**	じゃがいも・こんにゃく	油		
21	月	ごはん 長崎県と給食交流							**米**			628
		ぎゅうにゅう				牛乳						24.4
		さけの たつたあげ	おさら		◇鮭竜田揚げ					油		2
		いそがあえ	おさら			のり	**小松菜**・にんじん	キャベツ			**しょうゆ**	
		ヒカド（ながさきけんの きょうどりょうり）	おわん		鶏肉・生揚げ		にんじん	大根・**長ねぎ**・しいたけ	さつまいも		塩・**しょうゆ**・酒	
22	火	ココアあげパン 第１学年親子給食 第２学年遠足							◇コッペパン・◇ミルクココア	油		594
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.4
		かいそうサラダ	おさら		まぐろ水煮	海藻	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・**しょうゆ**	2.1
		とりにくと やさいの コンソメスープ	おわん		鶏肉		にんじん	大根・セロリ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト						
23	水	ごはん							**米**			631
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.1
		とうふの ちゅうかに	おわん		豆腐・豚肉		にんじん・**小松菜**	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・**しょうゆ**・オイスターソース	1.6
		バンサンスー	おさら		鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油	**しょうゆ**・酢・からし	
24	木	ミートソース スパゲッティ	おわん		豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	647
		ぎゅうにゅう				牛乳						26.3
		はなまめ コロッケ	おさら		◇白花豆コロッケ					油		2.1
		ブロッコリーと ツナの サラダ	おさら		まぐろ水煮		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
		りんごゼリー							◇りんごゼリー			
25	金	ごはん 給食委員会・生徒リクエスト給食 長崎県と給食交流							**米**			627
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.9
		ユーリンチー（油淋鶏）	おさら		鶏肉			しょうが・にんにく・**長ねぎ**	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・**しょうゆ**・酢	2
		はるさめサラダ	おさら				**小松菜**・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖・春雨	ごま油・ごま	**しょうゆ**・酢	
		ワンタンスープ	おわん		ベーコン		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ・**長ねぎ**	◇ワンタン		中華だし・**しょうゆ**・塩・こしょう	
28	月	ごはん 10月31日ハロウイン献立							**米**			609
		ぎゅうにゅう				牛乳						22.3
		ハロウィンハンバーグ	おさら		◇かぼちゃ型ハンバーグ			しょうが	砂糖・でんぷん		**しょうゆ**・みりん	1.9
		もやしと こまつなの おかかあえ	おさら		かつお節		**小松菜**・にんじん	もやし			**しょうゆ**	
		みそ けんちんじる	おわん		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・**長ねぎ**	こんにゃく	ごま油	酒	
		パンプキン パパロア							◇パンプキンパパロア			
29	火	コッペパン チョコクリーム							◇コッペパン	◇チョコクリーム		633
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.9
		とりにくと さつまいものシチュー	おわん		鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	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	1.8
		オニオンドレッシングサラダ	おさら		まぐろ水煮		**小松菜**・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	**しょうゆ**・みりん	
30	水	ひたちなか市誕生３０周年記念献立										616
		みなとの ぜいたく たこめし	おわん		たこ・油揚げ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	**米**・こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん・塩	25.8
		ぎゅうにゅう				牛乳						2.3
		ひたちおきの メヒカリフライ	おさら			◇メヒカリフライ				油		
		さつまいものスタミナサラダ	おさら		鶏ささみ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	**さつまいも**	油	**しょうゆ**・みりん	
		おいわいゼリー							◇サイダーゼリー			
31	木	はちみつパン 海洋高校 交流給食							◇はちみつパン			606
		ぎゅうにゅう				牛乳						25.8
		フライワシ こばんあげ カレーあじ 海洋高校製品を使用				◇フライワシ小判揚げ						2.3
		チリビーンズ	おわん		豚肉・フランクフルト 大豆・◇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・こしょう ソース・チリパウダー	
		かんてんいり ヘルシーサラダ	おさら		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	

※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。

10/10木 魚（とと）の日

10月10日は目の愛護デー

10/14月・祝 スポーツの日

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）　ねぎ（津田：佐々木さん）　さつまいも（JA常陸）　めひかり（那珂湊漁協）　たこ（川達水産）