



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	使用する食品名						栄養価	
					(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
					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	おもにビタミンの 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							
7	火	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくサラダ	おわん お皿 お皿	牛乳 豚肉・大豆 鶏ささみ油漬	牛乳 にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・砂糖	油 ごま・ごま油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ 酢・しょうゆ・塩	802 32.9 2.7		
8	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひじきの煮物 スタミナ豚汁	お皿 お皿 おわん	牛乳 いわしのしょうが煮 大豆 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 ひじき にんじん にんじん	キャベツ にんにく・大根・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 油 じゃがいも	油 ごま油	みりん・しょうゆ	783 31.9 2.4		
9	木	ミートソースパゲッティ 牛乳 チキンカツ わかめサラダ いちごゼリー	おわん お皿 お皿 お皿	豚肉・大豆 牛乳 ひじき わかめ	チーズ・寒天 にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく もやし	スパゲッティ 油	油 油	ケチャップ・ワイン・塩 ハヤシルウ・こしょう・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	780 35.6 2.5		
10	金	ごはん のりふりかけ 牛乳 おでん 小松菜とキャベツの和え物	おわん お皿 お皿	牛乳 鶏肉だんご・ちくわ 揚げポール・ひんもどき	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	大根 キャベツ・もやし・しょうが	こんにゃく・じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	783 26.9 2.4		
14	火	黒パン 牛乳 ししゃもフライ ペンネアラビアータ ミルクスープ	お皿 お皿 おわん	牛乳 ししゃもフライ ベーコン 鶏肉・牛乳	牛乳 ひじき にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ	パンネ オリーブ油	油 油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	819 32.3 2.0		
15	水	五目ごはん 牛乳 メンチカツ からし和え	おわん お皿 お皿	牛乳 ひじき 牛乳 メンチカツ ハム	ひじき にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・切干大根・枝豆 キャベツ	米・砂糖 油	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし	787 32.1 2.6		
16	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 オムレツ 小松菜サラダ ミネストローネ	お皿 お皿 お皿	牛乳 オムレツ まぐろ水煮 鶏肉・大豆	牛乳 小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ 玉ねぎ・セロリ	コッペパン チョコクリーム	油 オリーブ油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう	778 31.8 2.8		
17	金	ごはん 牛乳 さばの香り焼き ごま和え ちゃんこ鍋	お皿 お皿 おわん	牛乳 さば一塩 鶏肉・生揚げ・鶏肉だんご	牛乳 青のり にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・もやし 大根・白菜・長ねぎ・しいたけ・しょうが	米 酒	ごま しょうゆ	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・こしょう・豚骨スープ	800 34.9 2.1		
20	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	おわん お皿	牛乳 豆腐・豚肉・大豆・みそ	にんじん・にら にんじん・小松菜	れんこん・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	米 春雨	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	806 30.8 1.8		
21	火	レーズンパン 牛乳 さつまいも米粉シチュー 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿	牛乳 鶏肉・白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳 にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン・グリーンピース もやし	さつまいも・米粉 油・バター	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	834 34.0 3.0			
22	水	ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 昆布和え 生揚げの味噌汁	お皿 お皿 おわん	牛乳 鶏肉 塩昆布 生揚げ・みそ	牛乳 にんじん にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし 大根・白菜・えのきたけ・長ねぎ	米 でんぷん	油 ごま油	酒・塩 塩	776 35.2 2.2		
23	木	きのこパゲッティ 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	鶏肉・ベーコン 牛乳 まぐろ水煮	寒天 にんじん・小松菜 ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ 油・バター	野菜コロッケ 油 砂糖	ワイン・コンソメ・しょうゆ 酢・塩・こしょう	846 33.5 2.9		
24	金	ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬け すいとん汁	お皿 お皿 おわん	のり 牛乳 鮭一塩 鶏肉・油揚げ	のり 牛乳 にんじん にんじん	キャベツ 白菜 大根・長ねぎ	米 小麦粉・さといも	ごま 油	塩・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ	794 35.6 2.3		
27	月	ごはん 牛乳 さつまいものかき揚げ かまぼこのおかか和え 茨城のっぺい汁 きなこ揚げパン	お皿 お皿 おわん ふくろ	大豆 かまぼこ・かつお節 鶏肉・生揚げ・鶏肉だんご きな粉	牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根・長ねぎ・しいたけ	米 さつまいも・天ぷら粉	油 油	塩 しょうゆ しょうゆ・塩・酒	846 27.8 2.1		
28	火	牛乳 ツナサラダ とんこつワンタンスープ ヨーグルト	お皿 お皿 おわん	牛乳 まぐろ水煮 豚肉	牛乳 小松菜・にんじん にんじん・にら	キャベツ・とうもろこし しょうが・長ねぎ・もやし	油 ごま油	酢・塩・こしょう 豚骨白湯・塩・こしょう	805 33.4 2.7			
29	水	ごはん 牛乳 むかしのカレー 海そうサラダ みかん	おわん お皿	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース キャベツ	じゃがいも・小麦粉 油・バター	油	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	878 29.4 2.3		
30	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 那珂湊塩焼きそば ツナ豆マヨサラダ ミルクプリン	お皿 お皿	牛乳 豚肉 大豆・まぐろ水煮	牛乳 にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ 長ねぎ・にんにく・しょうが 枝豆・キャベツ	コッペパン りんごジャム	油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース 塩・こしょう 酢・塩・こしょう	824 32 3.0		
31	金	チキンライス 牛乳 長崎のっぺい汁	お皿 おわん	鶏肉 牛乳 豚肉・生揚げ	牛乳 にんじん・トマト にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 大根・れんこん・大根・長ねぎ・しいたけ	米 さといも・こんにゃく・麩・砂糖・でんぷん	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩	840 32 1.6		

※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・卵抜き食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。

1/7(火)七草がゆ

1/11(土)鏡開き

1/15(水)小正月

春の七草【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ】

【鏡もち】

【小豆(あずき)がゆ】



地元産

米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん) 小松菜(那珂市:大部 正美さん) さつまいも(JA常陸)
 さといも(八つ頭:ゆうたくん) (美田多町:二川 みつ子さん) にんじん(柳沢:森野谷 智裕さん)

