7月 July 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 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 おもにエネルギー 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） 食塩相当量（g）
1	月	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						825
		さばのカレー焼き	お皿		さば一塩			しょうが	砂糖		酒・カレー粉	32.2
		おかかあえ	お皿		かつお節		にんじん・**小松菜**	キャベツ			**しょうゆ**	2.2
		くずきり入りすまし汁	おわん		鶏肉・豆腐・なると		にんじん	えのきたけ・**長ねぎ**	くずきり		**しょうゆ**・塩・酒	
2	火	**丸パン**							◇丸パン			
		牛乳				牛乳						794
		ハンバーグオニオンソース	お皿		◇ハンバーグ			**玉ねぎ**・◇アップルソース	砂糖	油	**しょうゆ**	33.9
		枝豆サラダ	お皿				にんじん	枝豆・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	3.2
		ABCトマトスープ	おわん		鶏肉		にんじん・トマト	**玉ねぎ**・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
3	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						816
		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	28.6
		バンサンスー	お皿				にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・**しょうゆ**・からし	2.0
4	木	**ジェノベーゼスパゲッティ**	おわん		鶏肉・ウインナー	チーズ・寒天	にんじん	**玉ねぎ**・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	
		牛乳				牛乳						804
		コロッケ	お皿						◇ポークコロッケ	油		33.1
		大根サラダ	お皿		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	大根		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.8
5	金	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						827
		星型メンチカツ	お皿		◇星型メンチカツ							32.2
		きんぴら	お皿		豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん・酒・一味唐辛子	2.3
		七夕みそ汁	おわん		生揚げ・みそ・なると		にんじん・**小松菜**	**玉ねぎ**・**長ねぎ**	そうめん			
8	月	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						792
		韓国風肉じゃが	おわん		豚肉		にんじん	**玉ねぎ**・**長ねぎ**・きくらげ・しょうが・にんにく	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤・**しょうゆ**・みりん	28.4
		塩ナムル	お皿				**小松菜**・にんじん	キャベツ		ごま油	塩・こしょう	2.4
		手作りふりかけ	お皿		かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	**しょうゆ**・酒	
9	火	**パンプキントースト**	袋			牛乳	かぼちゃ		◇食パン・砂糖	バター		
		牛乳				牛乳						783
		肉だんごと野菜のスープ煮	おわん		◇肉だんご・大豆		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	28.2
		ヨーグルト				ヨーグルト						2.5
10	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						822
		ししゃもフライ（２個）	お皿		◇ししゃもフライ					油		31.4
		ゴーヤチャンプルー	お皿		豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節		にんじん	ゴーヤ・**玉ねぎ**・**長ねぎ**	ふ・砂糖	油	塩・**しょうゆ**・酒	2.4
		もずくスープ	おわん		ベーコン	もずく	にんじん・**小松菜**	キャベツ・えのきたけ		ごま	中華だし・**しょうゆ**・塩・こしょう	
11	木	**コッペパン**							◇コッペパン			
		牛乳				牛乳						779
		シチュー	おわん		鶏肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん・**小松菜**	**玉ねぎ**	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	33.2
		キャベツサラダ	お皿				にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし		油	酢・塩・こしょう	2.6
		とうもろこし	お皿					とうもろこし				
		チョコクリーム								◇チョコクリーム		
12	金	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						844
		はるまき	お皿		◇春巻き					油		27.9
		チンジャオロースー	お皿		豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・**しょうゆ**・酒・こしょう	2.0
		中華とうがんスープ	おわん		ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・**長ねぎ**・えのきたけ	でんぷん	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
16	火	**黒パン**							◇黒パン			
		牛乳				牛乳						876
		白身魚のレモンフライ	お皿		◇白身魚のレモンフライ					油		32.9
		ペンネソテー	お皿			チーズ		**玉ねぎ**・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	2.3
		マセドアンスープ	おわん		ウインナー・大豆		にんじん・**小松菜**	大根・**玉ねぎ**	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
17	水	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						808
		夏野菜のカレー	おわん		豚肉	乳	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・**玉ねぎ**・なす・枝豆	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	29.3
		わかめサラダ	お皿		まぐろ油漬	わかめ	**小松菜**・にんじん	もやし		油	**しょうゆ**・酢・塩・こしょう	2.3
18	木	**ごはん**							**米**			
		牛乳				牛乳						785
		タコライスの具	おわん		豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・**玉ねぎ**・とうもろこし	砂糖	油	ケチャップ・**しょうゆ**・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	26.4
		もやしサラダ	お皿				にんじん・**小松菜**	もやし		油	酢・塩・こしょう	2.1
		ピーチゼリー							◇ピーチゼリー			

2年生が皮むきをします。

ごはんにかけて食べましょう。

※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。

夏休み明け、9月2日（月）は給食なし・午前中下校、9月3日（火）から給食が始まります。

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）　とうもろこし（柳沢：萩野谷さん）　ねぎ（津田：佐々木　将さん）　玉ねぎ（柳沢：鴨川さん）**