



# 5月 献立予定表



ひたちなか市立勝田第二中学校  
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(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				
			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	ごはん				米			酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 28.2 2.1	
		牛乳	牛乳								
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油				
		春雨サラダ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	春雨	油				
2	金	こぎつねごはん	鶏肉・油揚げ	にんじん	切干大根・しいたけ	米・砂糖		しょうゆ・みりん	805 33.8 2.1		
		牛乳	牛乳				油				
		もうかフライ	◇もうかフライ				油				
		ごまあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
7	水	ごはん				米			ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	834 29.5 2.4	
		牛乳	牛乳								
		ビーフカレー	牛肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油			
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油			
8	木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶	◇コッペパン・砂糖	油		塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	814 31.3 2.8	
		牛乳	牛乳								
		レモンドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油				
		ワントンスープ	豚肉	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇ワントン					
9	金	ヨーグルト		ヨーグルト					中	849 34.3 2.8	
		ソフトメン				◇ソフトめん					
		牛乳	牛乳								
		五目汁(うどん用)	豚肉・油揚げ	にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ			酒・みりん・しょうゆ・塩			
13	火	ちくわの天ぷら	ちくわ			◇天ぷら粉	油		しょうゆ・からし	822 31.2 2.2	
		からしあえ	ハム	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし						
		ごはん				米					
		牛乳	牛乳								
14	水	豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉・生揚げ	にんじん	玉ねぎ・大根	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	797 30.2 2.6	
		おひたし		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ			
		納豆	◇納豆								
		ごはん				米					
15	木	牛乳	牛乳						しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	789 27.9 2.1	
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ								
		春雨のごま炒め		小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・塩・こしょう			
		キムチスープ	鶏肉・生揚げ	にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ えのきたけ			◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし			
16	金	ごはん				米			しょうゆ・酒	847 29.9 2.5	
		牛乳	牛乳								
		さんまの生姜煮	◇さんまの生姜煮								
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	にんじん	切干大根・しいたけ	砂糖	油				
19	月	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	にんじん・小松菜	長ねぎ	じゃがいも	油		しょうゆ・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	826 30.6 2.3	
		黒パン				◇黒パン					
		牛乳	牛乳								
		チリビーンズ	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 酢・塩・こしょう			
20	火	ブロccoliーとコーンのサラダ		ブロccoliー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油		しょうゆ・こしょう・からし	800 34.1 2.6	
		ごはん				米					
		牛乳	牛乳								
		さばのみそだれかけ	さば・みそ		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん			
21	水	ささみと大根の梅ドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮	にんじん・小松菜	大根	はちみつ	油・ごま	ねり梅・酢・しょうゆ	塩・しょうゆ・酒	797 32.3 2.7	
		かきたま汁	鶏卵・豆腐	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん					
		スパゲッティナポリタン	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	油			ケチャップ・ソース
		牛乳	フランクフルト	牛乳	ピーマン・トマト	にんにく		ワイン・塩・こしょう			
22	木	コロッケ				◇野菜コロッケ	油		しょうゆ・こしょう・からし	813 31.1 3.0	
		ツナマヨサラダ	大豆・まぐろ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				
		はちみつパン				◇はちみつパン					
		牛乳	牛乳								
23	金	オムレツ	◇オムレツ						酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	799 33.3 2.2	
		マカロニサラダ	まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油				
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご	にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	じゃがいも					
		コーンピラフ	鶏肉・ウィンナー	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう			
26	月	牛乳	牛乳						しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	801 33.5 2.6	
		白身魚のフライ	◇白身魚フライ				油				
		チーズ入り小松菜サラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	油	酢・塩・こしょう			
		アセロゼリー				◇アセロゼリー					
27	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		しょうゆ・こしょう	852 31.3 2.3	
		牛乳	牛乳								
		チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター			
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬	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			
28	水	ごはん				米			しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	804 31.7 2.2	
		牛乳	牛乳								
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおおろし付き		しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま				
		磯香あえ		焼きのり	もやし・にんじん	キャベツ					
29	木	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	チンゲンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきたけ				しょうゆ	828 35.3 2.6	
		ごはん				米					
		牛乳	牛乳								
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース			
30	金	中華スープ	ベーコン・豆腐	小松菜・にんじん	長ねぎ・しいたけ	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	塩	803 35.7 2.3	
		レーズンパン				◇レーズンパン					
		牛乳	牛乳								
		米粉のフライドチキン	鶏肉			米粉・でんぷん	油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう			
31	土	カリカリ大豆サラダ	大豆	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	ケチャップ・コンソメ・こしょう	828 35.3 2.6	
		ミネストローネ	ウィンナー	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油				
		ごはん				米					
		牛乳	牛乳								
32	日	親子煮	鶏卵・鶏肉	にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	しょうゆ・酒	803 35.7 2.3	
		高野豆腐					しらたき・砂糖				
		即席漬		小松菜・にんじん	キャベツ			塩			
		手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま			

※ 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。 ※ 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。  
※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜ききの食物アレルギー対応品を使用しています。