



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						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
			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			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・でんぶん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスター・ソース		
2	金	春雨サラダ		小松菜・にんじん	もやし・どうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	805 33.8 2.1	
		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		
		牛乳	牛乳							
7	水	もうかフライ	△もうかフライ				油		834 29.5 2.4	
		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		
		ごはん				米				
8	木	牛乳	牛乳						814 31.3 2.8	
		ビーフカレー	牛肉	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ワイン・カレールウ・ソース		
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	塞天	小松菜・にんじん	キャベツ	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
9	金	抹茶きなこ揚げパン	きな粉	抹茶		△コッペパン・砂糖	油		849 34.3 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	塩・こしょう		
13	火	ワンタンスープ	豚肉	にんじん	長ねぎ・もやし・えのきだけ	△ワンタン		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	822 31.2 2.2	
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		ソフトメン				△ソフトめん				
14	水	牛乳	牛乳						797 30.2 2.6	
		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		
		ちくわの天ぷら	ちくわ			△天ぷら粉	油			
15	木	からしあえ	ハム	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	789 27.9 2.1	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
16	金	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・でんぶん	油	しょうゆ・みりん	847 29.9 2.5	
		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							
19	月	ごはん				米			826 30.6 2.3	
		牛乳	牛乳							
		おろしハンバーグ	△ハンバーグ		大根	砂糖		しょうゆ・みりん		
20	火	ツナともやしのあえ物	まぐろ油漬	にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	800 34.1 2.6	
		若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん・えのきだけ					
		ごはん				米				
21	水	牛乳	牛乳						797 32.3 2.7	
		棒ぎょうざ	△棒ぎょうざ							
		春雨のこま炒め		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		
22	木	キムチスープ	鶏肉・生揚げ	にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ えのきだけ			△キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	813 31.1 3.0	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
23	金	さんまの生姜煮	△さんまの生姜煮						799 33.3 2.2	
		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	しょうゆ・酒		
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	にんじん・小松菜	長ねぎ	じゃがいも	油			
26	月	黒パン				△黒パン			801 33.5 2.6	
		牛乳	牛乳							
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト	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		
27	火	プロッコリーとコーンのサラダ	大豆・△ミックスビーンズ	プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	804 31.7 2.2	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
28	水	さばのみぞれかけ	さば・みそ		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	804 31.7 2.2	
		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		
		かきたま汁	鶏卵・豆腐	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	でんぶん		塩・しょうゆ・酒		
29	木	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 ワイン・塩・こしょう	803 35.7 2.3	
		牛乳	牛乳	ピーマン・トマト	にんにく					
		コロッケ				△野菜コロッケ	油			
30	金	ツナ豆マヨサラダ	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	しょうゆ・こしょう・からし	828 35.3 2.6	
		はちみつパン				△はちみつパン				
		牛乳	牛乳							
22	木	オムレツ	△オムレツ						813 31.1 3.0	
		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	酢・塩・こしょう		
		肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
23	金	コーンビラフ	鶏肉・ワインナー	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	799 33.3 2.2	
		牛乳	牛乳							
		白身魚のフライ	△白身魚フライ							
26	月	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	801 33.5 2.6	
		アセロラゼリー				△アセロラゼリー				
		コッペパン チョコクリーム				△コッペパン				
27	火	牛乳	牛乳						801 33.5 2.6	
		チングン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・チングンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	塩・こしょう		
		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		油	しょうゆ・みりん		
28	水	ごはん				米			804 31.7 2.2	
		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 たけのこ・にんにく	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん 酒・オイスター・ソース		
29	木	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	804 31.7 2.2	
		レーズンパン				△レーズンパン				
		牛乳	牛乳							
30	金	米粉のフライドチキン	鶏肉			米粉・でんぶん	油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう	803 35.7 2.3	
		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		
		ミネストローネ	ワインナー	にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう		
31	木	ごはん				米			828 35.3 2.6	
		牛乳	牛乳							
		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		
		即席漬	高野豆腐			しらたき・砂糖				
32	金	手作りぶりかけ	かつお節	ちりめんじゅうこ	キャベツ		砂糖	ごま	803 35.7 2.3	
								しょうゆ・酒		

※ 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。

</div