

7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							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			
1	火	ごはん					米			811 32.0 2.3	
		牛乳		牛乳							
		あじの南蛮づけ	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子		
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩		
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	じゃがいも	油			
2	水	ごはん					米			806 30.4 2.0	
		牛乳		牛乳							
		豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		にんじん・チングンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・カレー粉		
		小松菜サラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
3	木	なすのミートソースパゲッティ	豚肉	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・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	800 37.0 2.4	
		牛乳		牛乳							
		チキンカツ	◇つくば鶏チキンカツ					油			
		コールスローサラダ			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		
4	金	ごはん					米			819 31.4 2.4	
		牛乳		牛乳							
		タコライスの具	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		
		白身魚のフリッター	◇白身魚のフリッター								
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
7	月	ミルクパン					◇ミルクパン			835 31.7 3.5	
		牛乳		牛乳							
		星型コロッケ					◇星型コロッケ	油			
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
8	火	星のたまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん・チングンサイ	玉ねぎ	星型米粉マカロニ		コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		納豆	◇納豆								
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・さくらげ・しょうが	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		
9	水	チングンサイの酢醤油あえ			チングンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・しょうゆ		
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	さば一塩								
		五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子・酒		
10	木	豆腐と小松菜のみぞ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	大根・長ねぎ					
		黒パン					◇黒パン				
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃのシチュー	豚肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・パセリ	玉ねぎ	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう		
		レモンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		きゅうり・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう		
11	金	とうもろこし				とうもろこし					
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ								
		チンジャオロースト	豚肉		ビーマン・赤ビーマン・にんじん	たけのこ・もやし・しょうが	砂糖・でんぶん	油	オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう		
		中華とうがんスープ	ハム・豆腐		にんじん・チングンサイ	とうがん・キャベツ	でんぶん	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		
14	月	冷凍パイン				冷凍パインアップル					
		ガーリックチーズトースト		チーズ	バセリ	にんにく	◇食パン	オリーブ油			
		牛乳		牛乳							
		肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		湘南ゴールドフルーツポンチ				パインアップル(缶)	◇湘南ゴールドゼリー				
15	火	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		夏野菜のカレー	豚肉	乳	にんじん・かぼちゃ ピーマン・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・枝豆		油	カレールウ・ソース		
		こんにゃくサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩		
16	水	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油			
		ゴーヤチャンプルー	豆腐・◇炒り卵 豚肉・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	ふ・砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		
		もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきだけ			中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
17	木	はちみつパン					◇はちみつパン				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン			ケチャップ		
		こふきいも			バセリ		じゃがいも		こしょう		
		米粉と豆乳のコーンボタージュ	ベーコン・豆乳		にんじん	クリームコーン とうもろこし・玉ねぎ	米粉	油	コンソメ・こしょう・塩		

※ 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。