



9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のとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	火	ごはん					米		832 29.1 2.1	
		牛乳	牛乳							
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
		春雨のカラフル炒め	豚肉	にんじん・ビーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤		
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	でんぶん	中華だし・塩・こしょう		
3	水	ごはん					米		809 32.7 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		
		即席漬		にんじん	キャベツ・きゅうり			塩		
4	木	ごはん							813 35.5 2.7	
		牛乳	牛乳							
		ポークピーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		
		グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油		
		梨			梨					
5	金	ごはん					米		868 32.7 2.3	
		牛乳	牛乳							
		豚キムチ	豚肉・厚揚げ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ	砂糖・でんぶん	ごま油		
		みそ				玉ねぎ・にんにく		酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん		
8	月	トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきだけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		802 30.7 2.9	
		コーンマヨネーズトースト	まぐろ水煮	チーズ	とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
		牛乳	牛乳							
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
9	火	ごはん					米		821 28.8 1.9	
		牛乳	牛乳							
		さんまフライ	◇さんまフライ				油			
		こんにゃくサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油		
10	水	みぞれ汁	鶏肉・豆腐	にんじん	大根・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ	でんぶん		しょうゆ・塩・酒・みりん	806 36.3 2.3 2.3	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		高野豆腐の卵とじ煮	高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油		
		からしあえ	鶏肉・鶏卵		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		しょうゆ・からし		
11	木	味付けのり		味付けのり					786 36.4 2.4	
		ナン					◇ナン			
		牛乳	牛乳							
		キーマカレー	豚肉・大豆	乳	にんじん・ビーマン	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油		
12	金	ジャーマンポテト	ひよこ豆	トマト	にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油	800 34.2 2.4	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油		
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		
16	火	なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ			811 27.9 2.6	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		和風ハンバーグ	◇ハンバーグ				砂糖・でんぶん			
		野菜とささみのしょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油		
17	水	じゃがいものみぞ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		811 28.8 1.9	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぶん	油		
		パンサンスー	大豆・みそ			しいたけ・しょうが・にんにく		豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		
18	木	黒パン					◇黒パン		806 32.7 2.4	
		牛乳	牛乳							
		わかさぎフリッター	◇わかさぎフリッター							
		ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ		
19	金	カレースープ	鶏肉	にんじん	玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	868 25.4 2.5	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ				油			
		土佐あえ	かつお節	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ		
22	月	実だくさん汁	厚揚げ・みそ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく			832 30.8 2.4	
		ジャンバラヤ	鶏肉	にんじん・ビーマン	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パブリカ粉・チリパウダー		
		牛乳	牛乳	トマト						
		白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ				油			
		枝豆とコーンのサラダ		小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう		
24	水	ぶどうゼリー				◇ぶどうゼリー			834 33.6 2.3	
		ごはん					米			
		牛乳	牛乳							
		ホイコーロー	豚肉・みそ	にんじん・ビーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤		
		中華風コーンスープ	ハム・鶏卵	にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぶん		中華だし・塩・こしょう		
29	月	コッペパン チョコクリーム				◇コッペパン	◇チョコクリーム		835 32.6 2.7	
		牛乳	牛乳							
		鶏肉とさつま芋のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	さつまいも・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		
30	火	ごはん					米		800 33.0 2.3	
		牛乳	牛乳							
		いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
		こまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
		まろやかみぞ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ	じゃがいも	ごま油		

※ 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、ワインナー、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。