



11月分 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		
		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		
4 火	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオントレッシングサラダ ABCスープ					◇レーズンパン		803 35.5 2.8	
5 水	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ キャベツと小松菜のあえ物 豚汁		牛乳	トマト				818 32.5 2.0	
6 木	ピタパン 牛乳 台湾風鶏肉の唐揚げ 合 台湾献立 春雨炒め 酸辣湯(サンラータン) 台湾バナナ	牛乳	鶏肉	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	オリーブ油 マカロニ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	855 33.2 2.2	
7 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	牛乳	鶏肉	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが 長ねぎ・ごぼう・白菜	砂糖 じゃがいも 油	米 油 油	840 29.5 2.5	
10 月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚のフライ こんにゃくサラダ 麦入り野菜スープ	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	でんぶん 春雨・砂糖 でんぶん バナナ	◇コッペパン 油 油 油	805 34.0 2.8	
11 火	ごはん 牛乳 納豆 親子煮 ごま昆布あえ	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・とうもろこし	こんにゃく・砂糖 麦・じゃがいも	米 油 油 油	829 36.5 2.1	
12 水	しらすのペペロンチーノ 牛乳 コロッケ れんこんサラダ ヨーグルト	ペーパン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しめたけ れんこん・とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	オリーブ油 油 油	798 29.2 3.0	
14 金	黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ	牛乳	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも 油・バター	852 30.8 2.4	
17 月	ピザトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 豆乳プリン	牛乳	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン マカロニ ◇豆乳プリン	油 油 油	
18 火	茨城の恵みごはん 牛乳 めひかりの唐揚げ からしあえ	牛乳	豚肉・油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	れんこん	米・さつまいも 油	810 32.8 3.1	
19 水	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ こまあえ けんちん汁	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	米 油 油 油	799 33.5 2.4	
20 木	ごはん 牛乳 カリ! シャキ! いばらきガバオ 春雨スープ	牛乳	豚肉・大豆 ◇炒り卵	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	さつまいも 油 ◇パジルソース	800 30.6 2.5	
21 金	米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ	牛乳	牛乳	豆腐・ハム	小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	◇米パン 油 油 油	824 38.4 2.8	
25 火	コーンビラフ 牛乳 メンチカツ プロッコリーとチーズのサラダ	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米 油 油	836 33.0 2.3	
26 水	ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 りんご	牛乳	牛乳	豚肉	にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ	しらたき・砂糖 でんぶん	824 30.6 2.4	
27 木	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 白菜の中華あえ	牛乳	牛乳	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・でんぶん 油	817 31.8 2.0	
28 金	ミートソーススパゲッティ ミニロールパン あじフライ レモンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳	牛乳	小松菜・にんじん	白菜・もやし キャベツ・レモン(果汁)	スパゲッティ ◇ロールパン 油 油	847 34.8 2.6	

※ 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。