

1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 (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				
7	水	ごはん					米			807 30.3 2.5		
		牛乳		牛乳								
		さんまの生姜煮	◇さんま生姜煮									
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん			塩			
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく	油				
8	木	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉 ワインナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	807 30.3 2.6		
		牛乳		牛乳								
		小松菜とチーズのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	油		酢・塩・こしょう			
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油				
9	金	はちみつパン					◇はちみつパン			809 33.1 2.8		
		牛乳		牛乳								
		ポークピーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ			
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩			
13	火	ほんかん					ほんかん			837 30.3 2.7		
		チキンピラフ	鶏肉 フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ			
		牛乳		牛乳								
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ									
		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			
14	水	おたのしみデザート					◇デザート			792 33.7 2.2		
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油				
		ひじきの炒め煮	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ			
15	木	高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ				803 31.3 2.9		
		コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム				
		牛乳		牛乳								
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう			
16	金	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮		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	813 36.7 2.3		
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒			
19	月	からしあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				しょうゆ・からし	805 34.1 3.1		
		手作りひりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒			
		ミルクパン					◇ミルクパン					
		牛乳		牛乳								
20	火	白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		861 29.3 2.2		
		レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう			
		たまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	でんぶん		コンソメ・塩			
		ごはん					米					
21	水	牛乳		牛乳						845 32.6 2.1		
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ									
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん チングンサイ	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスター・ソース			
		春雨サラダ			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
22	木	ごはん					米			819 33.1 2.8		
		納豆	◇納豆									
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・でんぶん	油	しょうゆ・みりん			
		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			
23	金	きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		803 33.2 2.4		
		牛乳		牛乳								
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう			
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チングンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
26	月	ヨーグルト	ヨーグルト							803 33.2 2.4		
		ごはん					米					
		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			
		にらともやしのあえ物			にら・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ			
27	火	けんちん汁	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	さといも・ごま油	油	しょうゆ・酒・塩	877 29.7 2.3		
		ごはん 焼きのり		のり			米					
		牛乳		牛乳								
		さけの塩焼き	鮭一塩									
28	水	即席漬			小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ	862 33.5 2.4		
		すいとん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	すいとん さといも		みりん・酒・しょうゆ			
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
29	木	むかしのカレー	豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	780 32.6 2.4		
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・しょうゆ			
		給食週間ゼリー					◇フルーツゼリー					
		黒パン					◇黒パン					
30	金	牛乳		牛乳						844 33.0 2.8		
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード			
		ベンネソーテー			バセリ	玉ねぎ・にんにく	ベンネ	油	塩・こしょう			
		さつまいもと小松菜のミネストローネ			鶏肉	にんじん・小松菜 トマト	さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
30	金	牛ごぼうごはん			にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	844 33.0 2.8		
		牛乳										
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油				
		ハム			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	ごま		しょうゆ・酢			
		ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・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			
30	金	ミニロールパン					◇ロールパン			844 33.0 2.8		
		牛乳										
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油				
		キャベツとハムのサラダ		ハム		キャベツ		油	酢・塩・こしょう			

* 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。