



2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 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる				
			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			
		米パン 牛乳		牛乳				◇米パン			
2	月	チリピーズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ		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	806 36.6 2.7	
		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			842 34.0 2.2	
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ		
		もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
		トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・こしょう		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			米			795 31.5 1.9	
		いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮								
		ささみとひじきのしょうがあえ	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ		
		けんちん汁	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん・塩		
		福豆	大豆								
5	木	しらすのチーズトースト		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	806 30.3 3.5	
		牛乳		牛乳							
		ポトフ	◇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 ◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー		コンソメ・塩・こしょう		
		フルーツポンチ				ハインアッフル(缶) 黄桃(缶)					
6	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん			805 32.2 2.2	
		ちゃんぽんスープ	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩		
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ								
		中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢		
9	月	黒パン 牛乳		牛乳			◇黒パン			801 30.7 2.7	
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ		
		大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう		
		ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			809 31.6 2.2	
		さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き								
		れんこん金平	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子		
		かきたま汁	鶏卵 豆腐		にんじん・ニラ	たまねぎ・えのき	でんぷん		塩・しょうゆ・酒		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			841 37.8 2.1	
		とりにくのから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒		
		オニオン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・ソテーオニオン・にんにく	オリーブ油	しょうゆ・みりん			
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	にんじん	白菜・ごぼう・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油				
13	金	ツナピラフ	まぐろ油漬		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	848 27.9 2.2	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト				ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう		
		マスタードレッシングサラダ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン		オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう			
		チョコプリン				◇チョコプリン					
16	月	ミルクパン 牛乳		牛乳			◇ミルクパン			819 32.2 3.2	
		オムレツ	◇オムレツ								
		シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			811 29.8 2.4	
		漬のいかカレー	ベーコン・いか	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース		
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ		
		いちご				いちご					
18	水	ピタパン 牛乳		牛乳			◇ピタパン			803 36.7 2.9	
		チキンカツ	◇チキンカツ					油			
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
		那珂湊焼きそば	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう		
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			815 31.7 2.5	
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒		
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも				
			豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう		
20	金	キムタクごはん 牛乳		牛乳						801 29.8 2.5	
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油			
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			829 30.6 2.2	
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		
		パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし		
		◇おたのしみデザート♡				◇おたのしみデザート					
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			米			822 31.0 2.1	
		かつおフライ	◇かつおフライ					油			
		わかめの柚子おひたし	わかめ	わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖	ごま油	しょうゆ		
		鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく				
26	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			◇はちみつパン			798 31.5 2.6	
		ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう		
		豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			801 32.4 2.2	
		あじフライ	◇あじフライ					油			
		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		
		せんべい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい		みりん・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。 ※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。