

6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	栄養量 中学生生徒 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		
1 月	食パン 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ ジュリエンスープ		牛乳			食パン			825 31.7 3.0
2 火	ごはん 牛乳 さばの香り焼き チンゲンサイの酢醤油あえ 豚汁		牛乳 青のり	チンゲンサイ・にんじん にんじん	キャベツ 長ねぎ・大根	米 砂糖 じゃがいも		ごま 酢・しょうゆ	800 32.9 2.3
3 水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー オニオンドレッシングサラダ		牛乳 乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	米 じゃがいも		油 ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース しょうゆ・みりん	833 29.8 2.1
4 木	スパゲッティナポリタン 牛乳 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ たまごプリン	鶏肉・フランクフルト	寒天 牛乳	にんじん・ピーマン・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 ◇かぼちゃコロッケ 油 酢・塩・こしょう	791 29.2 2.5
5 金	ごはん 牛乳 ほっけの香味醤油焼き 望わかめのきんぴら もやしたっぷりごまみそ汁		牛乳			米			801 35.4 2.1
8 月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタード ペネソテー キャベツのスープ		牛乳			◇ミルクパン			832 32.4 2.9
9 火	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ		牛乳 乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	米 じゃがいも		油 カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 29.9 2.3
* 魚食普及推進日 *									
10 水	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁		牛乳			米			800 33.9 2.4
11 木	米パン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ		牛乳 豆乳・チーズ			米パン			794 36.7 3.2
12 金	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ ひじき入りサラダ かきたま汁		牛乳			米			811 33.9 2.0
15 月	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ		牛乳 乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	◇はちみつパン			803 33.5 2.8
16 火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンジャオロースー キムチスープ		牛乳 ◇ししゃもフライ	ピーマン・にんじん にんじん・にら	もやし・たけのこ・しょうが キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	砂糖・でんぷん		油 オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし	830 30.5 2.3
17 水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしと小松菜の土佐あえ		牛乳			米			835 33.6 1.7
22 月	ビストースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト	まぐろ油漬	チーズ 牛乳	ピーマン・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	◇食パン		油 ケチャップ	811 34.0 3.1
23 火	ごはん 牛乳 豚といかのブルコギ わかめスープ		牛乳			米			808 31.2 2.2
24 水	ごはん 牛乳 いろどりそぼろ にらともやしのナムル じゃがいものみそ汁		牛乳			米			800 34.7 2.7
25 木	コッペパン 牛乳 あじフライ ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ		牛乳			◇コッペパン・◇ブルーベリージャム			810 30.7 2.7
26 金	ごはん 牛乳 四川麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぷん		油 豆板醤・甜麺醬・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒 酢・しょうゆ・からし	817 28.5 2.2
29 月	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ABCスープ		牛乳			◇黒パン			802 37.5 2.6
30 火	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 からしあえ 手作りふりかけ		牛乳			米			808 31.9 2.2

※ 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。
 ※ ペーコン、ハム、ウインナー、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。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(と)の日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です
 学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

学校給食の
Instagram
毎日更新中