



11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		
2 月	ミルクパン					◇ミルクパン			807 39.5 3.3
	牛乳		牛乳						
	もうかバジルパン粉焼き	◇もうかバジルパン粉焼き							
	チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
4 水	ABCトマトスープ	◇肉だんご		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	842 28.0 2.2
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ハヤシシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	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	
5 木	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	ごま・ごま油	酢・しょうゆ・塩	881 30.2 1.9
	ごはん					米			
	味付けのり		◇味付けのり						
	牛乳		牛乳						
6 金	塩ちゃんこ	◇鶏肉だんご・厚揚げ		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが			しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	802 35.2 2.6
	大豆とさつまいもの甘辛揚げ	大豆	煮干し			さつまいも・砂糖	油	しょうゆ	
	キャベツと昆布のスパゲッティ	鶏肉・ベーコン	塩昆布・寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんにく	スパゲッティ	油・バター	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう	
	牛乳		牛乳						
9 月	メンチカツ	◇メンチカツ					油		854 29.5 2.7
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
	台湾バナナ				台湾バナナ				
	ソフトめん					◇ソフトめん			
10 火	牛乳		牛乳						795 33.4 2.3
	カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぶん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢	
	シュガーさつまいも					さつまいも・グラニュー糖	油		
* 魚 食 普 及 推 進 日 *									
11 水	ごはん					米			800 30.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
	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	
12 木	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも	油		813 28.1 2.6
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
16 月	パンサンデー	ハム		にんじん	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	829 29.1 2.4
	コーンと卵のスープ	鶏肉・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	
	黒パン					◇黒パン			
	牛乳		牛乳						
17 火	おさかなソーセージフライ	◇おさかなソーセージフライ					油		803 30.1 2.2
	ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油	塩・こしょう	
	マセドアンスープ	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
	茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん・しめじ	米・さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
18 水	牛乳		牛乳						820 32.9 2.5
	目光からあげ		◇めひかり唐揚げ				油		
	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	
	ごはん					米			
19 木	牛乳		牛乳						821 29.5 2.5
	厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・こしょう	
	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ	
20 金	米パン					◇米パン			781 34.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん ほうれん草	玉ねぎ・れんこん しめじ・マッシュルーム	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	さつまいも入りマスタードサラ			小松菜・にんじん	キャベツ	さつまいも	油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	
24 火	ごはん					米			787 31.9 2.5
	牛乳		牛乳						
	さんまのにんにく醤油がけ	◇さんま開き澱粉付き			にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・◇たくあん			塩	
25 水	みぞれ汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	大根・えのきたけ・白菜・長ねぎ	でんぶん		しょうゆ・塩・酒・みりん	827 30.3 2.3
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ボークカレー	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
26 木	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	817 32.4 2.4
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	四川麻婆豆腐	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
27 金	中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	794 36.3 2.9
	はちみつパン					◇はちみつパン			
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	◇あじフライ					油		
30 月	ガーリックドレッシングサラダ	ハム		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	798 35.3 3.0
	麦入り野菜スープ	鶏肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	麦・じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
	コーンマヨネーストースト	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						
30 月	ボトフ	フランクフルト・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	798 35.3 3.0
	ラフランスゼリー					◇ラフランスゼリー			

※ 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。
※ 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（とと）の日」、8月8日は「たこの日」、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）

ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→

