

# 9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	
			(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	調味料他	エネルギー (kcal)
										たんぱく質 (g)
										食塩相当量 (g)
3	火	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ		牛乳		にんじん・トマト 玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 油・ごま	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩	800 29.5 2.2
4	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごまあえ 豚汁		牛乳			米 砂糖 ごま しょうゆ			799 31.2 2.5
5	木	コーンマヨネーズトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 プリン	まぐろ油漬	チーズ 牛乳		とうもろこし・玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ	◇食パン ◇プリン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう コンソメ・塩・こしょう	816 29.8 3.0
6	金	はちみつパン 牛乳 白身魚のバジルフライ チキンサラダ キャロットポタージュ	◇白身魚のバジルフライ			小松菜・にんじん キャベツ	◇はちみつパン 油		酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	821 34.8 3.2
9	月	食パン チョココリウム 牛乳 きびなごカリカリフライ レモンドレッシングサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮		牛乳			◇食パン ◇チョコクリーム 油	◇チョコクリーム		814 35.3 2.8
10	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ 味付けのり		牛乳		にんじん 小松菜・にんじん	米 じゃがいも・しらたき・砂糖 キャベツ・もやし	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし	805 34.8 2.1
11	水	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ		牛乳			米 砂糖・でんぷん ごま油		酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	800 28.4 2.1
12	木	和風スパゲッティ 牛乳 コロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ	豚肉・ベーコン	寒天 牛乳		小松菜・にんじん 玉ねぎ・えのきだけ・しめじ・にんにく	◇トック ◇コロッケ 油	スパゲッティ	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	771 31.8 2.6
13	金	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 ナムル		牛乳		にんじん・にら 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	米 砂糖・でんぷん 油		豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ・オイスターソース・花椒 しょうゆ・こしょう	800 30.7 2.0
17	火	ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ 野菜とささみのしょうが和え じゃがいものみそ汁 梨ゼリー	◇うさぎ型ハンバーグ			にんじん キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが 大根・長ねぎ	米 砂糖・でんぷん ごま油		しょうゆ・みりん しょうゆ ◇ゼリー	840 28.8 2.4
18	水	ごはん 牛乳 フルコギ わかめスープ		牛乳		にんじん・にら チンゲンサイ・にんじん	米 春雨・砂糖・でんぷん ごま油・ごま		コチュジャン・みりん・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	809 30.1 2.4
19	木	新人戦								
20	金	新人戦								
24	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ 春雨のカラフルいため 中華風コンソープ		牛乳			米 砂糖・でんぷん ごま油		しょうゆ・みりん しょうゆ 酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・オイスターソース 中華だし・塩・こしょう	813 28.4 2.4
25	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のサラダ さつま汁		牛乳			米 春雨・砂糖 油		しょうゆ・みりん・しょうゆ しょうゆ・酢・こしょう	818 31.6 2.5
26	木	ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト		牛乳			◇ナン 油			776 30.5 2.8
27	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁		牛乳			米 でんぷん 油		しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ	806 33.8 2.2
30	月	黒パン 牛乳 鶏肉とさつま芋のシチュー ガーリックドレッシングサラダ		牛乳			◇黒パン さつまいも・小麦粉 油		コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	868 31.1 2.0

※ 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。