

10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 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のになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1	火	ごはん					米		しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	786 31.4 1.6	
		牛乳	牛乳								
		さげの竜田揚げ	さげの竜田揚げ				油				
2	水	磯香あえ	のり	小松菜・にんじん	キャベツ				ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	803 32.3 2.8	
		ヒカド(長崎県郷土料理)	鶏肉・生揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ					さつまいも
		はちみつパン						はちみつパン			
3	木	牛乳	牛乳						酒・しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・酢・からし	815 31.6 2.0	
		豆腐の中巻煮	豆腐・豚肉	にんじん・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油				
		パンサンスー	鶏ささみ油漬	にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油				
4	金	ミートソースパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・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	774 31.1 2.4	
		牛乳	牛乳								
		花豆コロッケ	白豆コロッケ				油				
7	月	フロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬		フロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	880 29.9 3.2	
		りんごゼリー						りんごゼリー			
		ミルクパン						ミルクパン			
8	火	牛乳	牛乳						しょうゆ・酒・みりん	885 35.3 2.4	
		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			
		オニオンスープ	フランクフルト	にんじん・小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン・とうもろこし	みかん(缶)・黄桃(缶)	フルーベリーゼリー・カカオゼリー				
9	水	食パン いちごジャム						食パン・いちごジャム	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	810 30.7 3.1	
		牛乳	牛乳								
		オムレツ	オムレツ				油・ノンエッグマヨネーズ				
10	木	ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	795 30.6 2.5	
		お月見チャウダー	野菜ボール・ベーコン・豆乳		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン	じゃがいも・米粉	油			
		黒パン						黒パン			
11	金	牛乳	牛乳						ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩	818 29.0 2.2	
		白身魚のレモンフライ	白身魚のレモンフライ				油				
		コールスローサラダ	ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油				
15	火	小麦入り野菜スープ	鶏肉	小松菜・にんじん	大根・玉ねぎ・エリンギ	麦		コンソメ・塩・こしょう	しょうゆ・酒・みりん	777 29.2 1.8	
		ごはん					米				
		牛乳	牛乳								
16	水	ビーフカレー	牛肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩	820 33.2 2.9		
		こんにゃくサラダ	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ		油				
		ごはん					米				
17	木	ほっけのカレーしょうゆ焼き	ほっけ						しょうゆ・みりん	784 34.1 3.1	
		れんこんきんぴら	豚肉	にんじん	れんこん・枝豆・ごぼう	砂糖	油・ごま・ごま油				
		真だくさんみそ汁	生揚げ・みそ	小松菜・にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油				
18	金	米粉のクリームスパゲッティ	鶏肉	牛乳・チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ・米粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	820 33.2 2.9	
		牛乳	牛乳								
		コロッケ	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	大根	油	野菜コロッケ			
21	月	ミニロールパン						ロールパン	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう	785 31.0 2.8	
		コッペパン						コッペパン			
		牛乳	牛乳								
22	火	フランクフルトトマトソース	フランクフルト	トマト			砂糖		ソース・ケチャップ	823 27.1 1.8	
		チーズポテト	チーズ				じゃがいも	バター			
		きのこ野菜のスープ	鶏肉	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・きのこ・しいたけ	米	ごま油				
23	水	五目チャーハン	豚肉・なると・炒り卵	にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	821 30.3 2.3		
		牛乳	牛乳								
		棒ぎょうざ	棒ぎょうざ								
24	木	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	785 31.0 2.8	
		ココア揚げパン						ココア揚げパン			
		牛乳	牛乳								
25	金	切干大根のサラダ	ハム	小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり		油	酢・しょうゆ・しお・こしょう コンソメ・塩・こしょう	823 27.1 1.8		
		牛乳	牛乳								
		コンソメスープ	鶏肉	にんじん	キャベツ・セロリ	じゃがいも	油				
28	月	ヨーグルト	ヨーグルト					ヨーグルト	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	819 32.3 2.5	
		カレー南蛮うどん	豚肉・油揚げ・なると	にんじん・小松菜	玉ねぎ・しいたけ	ソフトめん・でんぷん					
		牛乳	牛乳								
29	火	さつまいもの天ぷら	鶏肉と野菜のねぎ塩ダレあえ	鶏ささみ油漬	にんじん	キャベツ・もやし・にんにく・長ねぎ	さつまいも天ぷら	油	しょうゆ・塩・こしょう	821 30.3 2.3	
		ごはん					米				
		牛乳	牛乳								
30	水	肉じゃが	豚肉・高野豆腐	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	821 30.3 2.3		
		かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ	小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず(果汁)	砂糖	油				
		ごはん					米				
31	木	ハッシュドポーク	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・ケチャップ・ソース コンソメ・塩・こしょう	797 27.3 2.1	
		牛乳	牛乳								
		梅ドレッシングサラダ	かつお節	にんじん・小松菜	大根・きゅうり	はちみつ	油	ねり梅・酢・しょうゆ			

※ 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・卵抜きのおかずアレルギー対応品を使用しています。