



6月の給食献立予定表

- ★ 毎月19日は「食育の日」
- ★ 毎月3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ★ 10月10日は「魚(と)の日」、8月8日は「タコの日」
毎月10日は「お魚を食べようの日」

今月の給食目標
「よくかんで食べよう」



令和3年5月31日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日	曜	献立名	材料及分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
1	火	コッペパン	コッペパン110(製品重量)	822	31.0 (15.1)	2.7
		クリームシチュー	鶏むね皮なし肉24, じゃが芋60, 玉ねぎ60, にんじん24, しめじ6, むぎ枝豆3.5, クリームコーン缶24, 白いんげん豆ピューレ12 牛乳48, サラダ油1.2, 塩0.6, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5, 米粉2.5, パター1.2, 鶏ガラスープ適宜			
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく20, キャベツ36, 小松菜15, 白いりごま1.5, サラダ油1.2, 酢1.6, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, 塩少々, ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー50(1個)			
2	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	792	24.5 (12.4)	2.3
		ししゃもフライ	ししゃもフライ(ししゃも, パン粉, 小麦粉, でんぷん, 塩)40(2尾), 白絞油適宜			
		ごま和え	キャベツ36, もやし28, にんじん6, 白すりごま3.5, 砂糖1.8, しょうゆ2.5			
		実だくさん汁	豆腐24, じゃが芋36, 大根24, にんじん12, 小松菜12, こんにゃく18, 昆布1.8, サラダ油0.6 白みそ4.8, 赤みそ3.6, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
3	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	807	31.0 (15.4)	2.2
		四川風麻婆豆腐	豆腐120, 豚ひき肉18, 大豆ミンチ6, 玉ねぎ42, にんじん20, 長ねぎ18, 干しいたけ1, にら3.5, 根生姜0.6, にんにく0.3 サラダ油1.2, 豆板醤0.4, 甜麺醤1.2, 豆鼓1.2, 砂糖1.2, 赤みそ4.8, しょうゆ2.4, 花椒少々, オイスターソース0.6, でんぷん1.8			
		もやしときゅうりの中華和え	ツナ水煮10, もやし40, きゅうり20, 塩0.1, しょうゆ2, こしょう少々, ごま油0.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
4	金	米パン	米パン125(製品重量)	771	39.7 (20.6)	2.7
		白身魚のレモンフライ	白身魚のレモンフライ(ホキ, パン粉, 小麦粉, レモンペッパーオイル)50(1切れ), 白絞油適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	小松菜24, キャベツ42, きゅうり7, にんにく0.6, 根生姜0.4, しょうゆ1.8, オリーブ油1.8, みりん0.6			
		レタスと卵のスープ	鶏卵24, 鶏むね皮なし肉20, 豆腐24, レタス18, 玉ねぎ36, にんじん15, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
7	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	799	22.1 (11.1)	2.2
		揚げぎょうざ	ぎょうざ(キャベツ, 玉ねぎ, にら, 豚肉, 豚脂, でんぷん, 香味油, しょうゆ, 塩, 砂糖, しょうが, 香辛料, 小麦粉)34(2個) 白絞油適宜			
		パンサンスー	春雨5, もやし30, きゅうり12, 小松菜12, ごま油1.5, しょうゆ3, 酢2.4, 砂糖1.8, 洋辛子粉0.1, 白いりごま1.5			
		わかめスープ	わかめ7, うすらの卵水煮15, なたと12, キャベツ24, 長ねぎ18, にんじん12, 干しいたけ12 しょうゆ1.8, 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.5, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	火	ミルクパン	ミルクパン110(製品重量)	868	31.3 (14.4)	3.0
		チキンカツ	チキンカツ(鶏むね肉, パン粉, 小麦粉, でんぷん)50(1個), 白絞油適宜			
		小松菜サラダ	小松菜30, キャベツ36, にんじん6, オリーブ油1.8, 酢2.4, 塩0.4, こしょう少々			
		オニオンスープ	ウインナー12, 玉ねぎ40, じゃが芋36, にんじん12, ソテーオニオン12, パセリ0.4, サラダ油0.5 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
9	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	801	32.4 (16.2)	2.7
		豚キムチ	豚かた肉62, 白菜キムチ17, 玉ねぎ72, キャベツ36, にら6, にんにく1, ごま油1.2 酒1.8, 砂糖1, しょうゆ2.4, コチュジャン0.2, みりん1.6, でんぷん1.2			
		あおさ汁	あおさ10, 豆腐24, 大根36, にんじん12, 長ねぎ12, えのきたけ12, 干しいたけ1 しょうゆ2.2, 塩0.3, 酒1.2, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
10	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	874	28.0 (12.8)	2.4
		キーマカレー	豚ひき肉36, 赤ワイン1.6, ひよこ豆30, 玉ねぎ72, にんじん24, ピーマン6, にんにく0.6, 根生姜0.6, サラダ油1.8 中濃ソース2.4, トマトピューレ7.2, カレー粉0.5, カレールー(2種類)13.2, こしょう少々, 粉チーズ3, ミルクカルシウム0.3			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1.2, キャベツ36, 小松菜15, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々, しょうゆ1.2, 白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
11	金	黒パン	黒パン110(製品重量)	839	29.5 (14.1)	2.9
		オムレツ	オムレツ(鶏卵, でんぷん, 砂糖, 大豆油, 塩, 酢)50(1個)			
		パンネのトマトソース煮	パンネ20, 玉ねぎ30, にんにく0.2, パセリ0.5, オリーブ油1.2, トマト缶6, トマトケチャップ3.6 オレガノ少々, 塩0.2, こしょう少々, 粉チーズ1.2			
		麦入り野菜スープ	ウインナー18, 押し麦5, キャベツ36, じゃが芋30, 小松菜18, にんじん12, エリンギ6 しょうゆ2, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	832	25.8 (12.4)	1.8
		れんこんメンチカツ	れんこんメンチカツ(豚肉, れんこん, 鶏肉, 玉ねぎ, 砂糖, 塩, こしょう, でんぷん, パン粉, 小麦粉, とうもろこし, 植物油)50(1個) 白絞油適宜			
		萋わかめのサラダ	ツナ油漬け12, 乾燥萋わかめ0.5, キャベツ34, きゅうり12, にんじん7, かつお節1 サラダ油1.5, 酢1.8, 砂糖0.5, しょうゆ2.4, 塩0.1, こしょう少々			
		葛切り入りすまし汁	豆腐35, 乾燥葛切り6, にんじん12, 小松菜12, 長ねぎ12, えのきたけ12, 酒1.2, 塩0.6, しょうゆ1, かつお厚削り適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	火	五目おこわ	米110, 豚かた肉30, にんじん20, たけのこ水煮15, むぎ枝豆6, 干しいたけ1, ごま油1.8, 砂糖3.6, 酒1.8, しょうゆ6 塩0.2, 鶏ガラスープ適宜	833	31.2 (15.0)	2.8
		中華風コンソープ	鶏卵18, ショルダーベーコン12, 豆腐15, 玉ねぎ36, にんじん12, チンゲン菜18, 冷凍ホールコーン24, クリームコーン缶24 塩0.7, こしょう少々, でんぷん1.2, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
16	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	805	26.6 (13.2)	2.3
		和風ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、大豆、砂糖、塩、にんにく、しょうが、香辛料)60(1個) 玉ねぎ24、根生姜0.6、砂糖1.2、しょうゆ3、みりん1.8、サラダ油0.6			
		おひたし	キャベツ42、きゅうり12、小松菜18、しょうゆ3			
		もやしたっぷりごまみそ汁	もやし48、大根36、にんじん18、にら6、ごま油1.8、白みそ4.8、赤みそ3.6、白すりごま2.4 鶏ガラスープ適宜、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
21	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	842	26.0 (12.4)	2.3
		ポークカレー	豚かた肉30、じゃが芋72、玉ねぎ60、にんじん24、枝豆3.5、にんにく0.6、根生姜0.6、サラダ油1.2、トマトピューレ6 中濃ソース2.4、カレールー(2種類)14、ミルクカルシウム0.5、アップルソース2.5			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2、ツナ水煮9.5、キャベツ25、小松菜15、きゅうり15、サラダ油1.8、酢2.5、しょうゆ2.5、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
22	火	食パン、いちごジャム	食パン110(製品重量)、いちごジャム15	875	33.8 (15.5)	3.0
		チキングラタン	サラダチキン24、マカロニ18、玉ねぎ14.5、サラダ油1.2、白いんげんピューレ12、牛乳24、塩0.1、こしょう少々 バター1.2、米粉2.4、シュレットチーズ9.5			
		コーンサラダ	ホールコーン缶15、小松菜18、きゅうり18、にんじん6、むき枝豆6、サラダ油1.8、酢1.8、塩0.3、こしょう少々			
		トマトスープ	フランクフルト12、キャベツ36、玉ねぎ36、にんじん12、にんにく0.5、オリーブオイル1.2、トマト缶30、トマトケチャップ3.5 塩0.5、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
23	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	810	36.2 (17.9)	2.3
		ツナそぼろ	ツナ水煮36、大豆ミンチ9.5、玉ねぎ60、冷凍ホールコーン12、むき枝豆9.5、根生姜1.2、にんにく0.4、サラダ油1 赤みそ6、砂糖3.5、しょうゆ1.2、酒1.2、みりん1			
		酸辣湯	豆腐24、鶏卵18、鶏むね皮なし肉12、春雨3.5、もやし24、小松菜18、にんじん12、干しいたけ1、根生姜0.4 しょうゆ1.8、酢1.8、塩0.5、こしょう少々、てんぷん0.7、ごま油0.5、ラー油少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
24	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	862	30.8 (14.3)	2.2
		さばの塩焼き	一塩さば切り身50(1切れ)			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3、さつま揚げ7、つきこんにゃく14.5、キャベツ12、にんじん5、むき枝豆3、干しいたけ0.6、サラダ油0.7 砂糖1.5、みりん1、しょうゆ2			
		豚汁	豚かた肉12、豆腐15、大根36、にんじん15、長ねぎ12、えのきたけ9.5、ごぼう6 白みそ4.8、赤みそ3.6、かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
25	金	きな粉揚げパン	コッペパン110(製品重量)、白絞油適宜、きな粉7、砂糖6	817	32.1 (15.7)	2.7
		ピリ辛チキンサラダ	サラダチキン12、わかめ3、キャベツ42、きゅうり15、にんじん6、にんにく0.2、根生姜0.2、白すりごま1.5、練りごま1.2 サラダ油2.4、酢3、しょうゆ2.4、豆板醤0.2、砂糖0.2、こしょう少々			
		ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮12、豚かた肉18、うずらの卵水煮18、小松菜18、長ねぎ18、にんじん12、干しいたけ1 しょうゆ1.8、塩0.5、こしょう少々、ごま油0.6、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		作ってみませんか「ピリ辛チキンサラダ」	①にんにく、しょうがを洗って皮をむき、みじん切りにする。 ②白すりごまを乾煎りして冷ましておく。 ③①と豆板醤、しょうゆ、砂糖を合わせて煮立て、冷ましておく。 ④③が冷めたら、練りごま、酢、こしょう、サラダ油を順に、よく混ぜながら加える。 ⑤材料を洗って食べやすい大きさに切る。わかめ、キャベツ、にんじんはゆでて水冷し、水気を切る。 ⑥⑤を④と白すりごまで和える。			
28	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	849	28.4 (13.4)	2.1
		いなだフライ	いなだフライ(いなだ、パン粉、小麦粉)50(1個)、白絞油適宜			
		香り漬け	塩昆布1.5、キャベツ35、小松菜24、にんじん6、根生姜1.2、酢1.2、しょうゆ2.4、ごま油0.4、白すりごま1.5			
		かんぴょうのみそ汁	豚かた肉12、かんぴょう1.8、大根30、玉ねぎ24、にんじん12、しめじ5、サラダ油0.4、白みそ4.8、赤みそ3.6 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
29	火	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ60、鶏むね皮なし肉24、ショルダーベーコン12、玉ねぎ60、にんじん18、小松菜18、しめじ12、にんにく0.4 サラダ油1.2、バジルソース12、白ワイン1.2、減塩コンソメ1.2、塩0.2、こしょう少々、バター1.2、粉ゼラチン3	782	33.5 (17.1)	2.6
		コロッケ	コロッケ(じゃが芋、パン粉、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん、砂糖、てんぷん、植物油、塩)60(1個) 白絞油適宜			
		ツナサラダ	ツナ水煮18、キャベツ42、きゅうり8、ホールコーン缶10、サラダ油1.8、酢3、塩0.3、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
30	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	883	32.0 (14.5)	2.3
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、てんぷん、大豆油、しょうゆ、塩、酢、昆布、魚介エキス)62.5(1切れ)			
		からし和え	キャベツ30、小松菜24、きゅうり12、しょうゆ2.5、洋辛子粉少々			
		肉じゃが	豚かた肉25、高野豆腐3、白滝24、じゃが芋96、玉ねぎ72、にんじん18、むき枝豆3.5、根生姜1、サラダ油1.2 砂糖3.2、みりん1.9、しょうゆ8			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			

塩や砂糖は油に溶けにくいので、ドレッシングを手作りするときは、塩や砂糖を酢などでよく溶かしてからサラダ油やオリーブ油を加えると良いです。

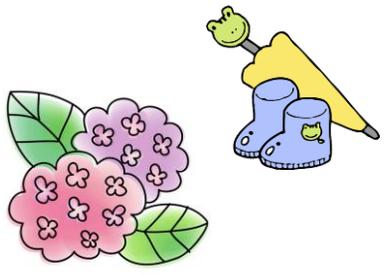
6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	828Kcal	30.3g (14.6%)	エネルギーの 26%	450mg	4.8mg	297μg	0.83mg	0.65mg	36mg	2.5g	6.7g

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 病気やケガなどで、連続して5日以上欠席する場合で、保護者から事前連絡があった場合、給食を停止・再開することができます。(ひたちなか市学校給食会給食費取扱規則より) 給食を停止したい場合は、学校給食停止届を学校に提出していただきますので、学級担任に申し出てください。保護者からの申し出があった日から起算して6日目(土日祝日を除く)以降の給食費について返金致します。(1日あたり270円)

例) 「6月15日から22日まで停止してほしい」と6月14日に学校に申し出た場合
申し出た日から起算して6日目の6/21～が返金対象になりますので、270円×2日=540円を返金いたします。

日にち	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	学校に連絡	欠食	欠食	欠食	欠食			欠食	欠食
日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			6日目	7日目



食材発注の都合上、急な変更はできませんので、給食を停止・再開する場合はわかり次第学校にご連絡ください。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及水品に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、魚料理の日は献立表にマークをつけてお知らせしています。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。