

7月の給食献立予定表



- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第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

「暑さに負けない体をつくろう」



令和3年6月30日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

| 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) |
| 1 | 木 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 818 | 29.5 (14.4) | 2.2 |
| | | ししゃものから揚げ | ししゃもから揚げ(ししゃも, てんぷん, しょうゆ)30(2尾), 白絞油適宜 | | | |
| | | ゴーヤチャンプルー | 豚かた肉22, 鶏卵12, ゴーヤ18, 玉ねぎ36, にんじん6, 板豆腐2.5, サラダ油1.5 砂糖1.5, 酒1.5, しょうゆ1.8, 塩0.2, かつお節1.2, ごま油0.4 | | | |
| | | もずくスープ | もずく12, 油揚げ3.6, 豆腐18, 長ねぎ18, キャベツ24, にんじん12, 白いりごま1 しょうゆ2.2, 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 2 | 金 | ココアパン | ココアパン110(製品重量) | 802 | 31.5 (15.7) | 2.5 |
| | | かぼちゃのシチュー | 鶏むね皮なし肉30, かぼちゃ30, かぼちゃペースト36, 玉ねぎ60, にんじん18, むぎ枝豆5 サラダ油1.8, バター4.8, 薄力粉4.8, 牛乳36, 塩0.7, こしょう少々, 生クリーム4.2 ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜 | | | |
| | | コーンサラダ | ホールコーン缶18, キャベツ28, 小松菜24, きゅうり8, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.3, こしょう少々 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 5 | 月 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 821 | 33.4 (16.3) | 2.8 |
| | | さばの塩焼き | 一塩さば切り身50(1切れ) | | | |
| | | 生姜和え | キャベツ30, もやし18, きゅうり12, にんじん6, 根しょうが1.2, しょうゆ2.4 | | | |
| | | かみなり汁 | 豚かた肉12, 豆腐30, 鶏卵22, 玉ねぎ14, にんじん14, なす9, 干しいたけ1, サラダ油1.2 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) | | | |
| 6 | 火 | トマトクリームスパゲッティ | スパゲッティ60, 鶏むね皮なし肉30, 玉ねぎ54, にんじん18, パセリ0.6, サラダ油1.5 トマト缶12, トマトピューレ12, トマトケチャップ7.2, 塩0.6, こしょう少々, 米粉4 バター3.6, 生クリーム10, スキムミルク2.4, 鶏ガラスープ適宜, 粉ゼラチン3 | 717 | 35.0 (19.5) | 1.7 |
| | | 寒天入りサラダ | ツナ油漬け12, 糸寒天1.2, キャベツ24, 小松菜24, きゅうり6, ホールコーン缶5 サラダ油1.8, 酢3, しょうゆ3, 塩0.1, こしょう少々 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト100(1個) | | | |
| 7 | 水 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 810 | 26.0 (12.8) | 2.5 |
| | | いわしのかば焼き | いわし開き30(1枚), てんぷん適宜, 白絞油適宜, しょうゆ4, 酒2, みりん2, 砂糖1 | | | |
| | | きゅうりの中華漬 | きゅうり54, にんじん12, 根生姜0.3, 塩0.2, しょうゆ2.4, ごま油1.2, 酢2.4, 砂糖1.4 | | | |
| | | 七夕のすまし汁 | ふ1.2, そうめん5, 鶏むね皮なし肉12, 豆腐24, おくら6, 長ねぎ12, 小松菜18 しょうゆ12, 塩0.7, かつお厚削り(だし用)適宜 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| | | 星の三色ゼリー | 星の三色ゼリー(夏みかん果汁, 水あめ, 砂糖, 豆乳, メロン果汁, 寒天)40(1個) | | | |
| 8 | 木 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 817 | 29.0 (14.2) | 2.1 |
| | | 豆腐と冬瓜のカレー煮 | 豆腐84, 豚かた肉30, 冬瓜48, 玉ねぎ42, にんじん24, むぎ枝豆5, 根生姜1.2, 長ねぎ2.4 サラダ油1.8, 酒1.2, 砂糖2.4, しょうゆ9.6, カレー粉1, てんぷん1.8 | | | |
| | | こんにゃくサラダ | ツナ水煮12, サラダこんにゃく18, キャベツ30, 小松菜18 サラダ油1.2, 酢1.6, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, ごま油1.2, 塩0.1 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 9 | 金 | ガーリックチーストースト | 厚切り食パン110(製品重量), にんにく1.2, オリーブオイル3, パセリ0.3, シュレッドチーズ10 | 796 | 28.3 (14.2) | 3.0 |
| | | ウィンナーと野菜のスープ煮 | ミニウィンナー30, じゃが芋60, 玉ねぎ36, キャベツ36, にんじん24, 小松菜18, ホールコーン12 セロリ3.5, 塩0.6, こしょう少々, しょうゆ0.8, 鶏ガラスープ適宜 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| | | 冷凍みかん | 冷凍みかんMサイズ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) |
| 12 | 月 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 823 | 28.6 (13.9) | 2.2 |
| | | 厚焼き玉子 | 厚焼き玉子(鶏卵, 砂糖, でんぷん, 大豆油, しょうゆ, 塩, 酢, 昆布, 魚介エキス)62.5(1切れ) | | | |
| | | 春雨サラダ | 春雨4, キャベツ22, にんじん15, きゅうり12, ホールコーン缶9.5 サラダ油2.4, 酢2.4, しょうゆ3, こしょう少々 | | | |
| | | もやしたっぷりごまみそ汁 | 豚ひき肉12, 豆腐24, もやし48, にんじん12, えのきたけ9.5, 長ねぎ12, 白すりごま1.8 ごま油1.8, 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) | | | |
| 13 | 火 | ミルクパン | ミルクパン110(製品重量) | 851 | 30.6 (14.4) | 2.8 |
| | | アジフライ | アジフライ(アジ, パン粉, 小麦粉, 塩)50(1枚), 白絞油適宜 | | | |
| | | コールスローサラダ | キャベツ36, きゅうり18, にんじん6, ホールコーン缶7 ノンエッグマヨネーズ2.8, サラダ油0.8, 酢1.2, 塩0.1, こしょう少々 | | | |
| | | 野菜スープ | バラベーコン10, 白いんげん豆水煮12, じゃが芋40, 玉ねぎ24, スズキニ15, にんじん12 小松菜18, オリーブオイル1.2, 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 14 | 水 | なすのミートスパゲッティ | スパゲッティ60, 豚ひき肉40, 大豆ミート10, なす26, 玉ねぎ26, しめじ5, にんじん20 ピーマン6.5, にんにく0.5, サラダ油1.3, トマト缶20, トマトピューレ13, トマトケチャップ20 白ワイン1.2, 塩0.3, こしょう少々, 中濃ソース4, 粉チーズ4, 粉ゼラチン3 | 810 | 37.4 (18.5) | 2.8 |
| | | コロッケ | コロッケ(じゃが芋, パン粉, コーン, グリンピース, 小麦粉, 玉ねぎ, にんじん, 砂糖, マッシュポテト マーガリン, 植物油, 卵白, 澱粉, 塩, 脱脂粉乳, 大豆粉, 香辛料)75(1個), 白絞油適宜 | | | |
| | | 海藻サラダ | 乾燥海藻ミックス1.5, キャベツ36, 小松菜12, にんじん6 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1.2 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 15 | 木 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 810 | 27.5 (13.6) | 1.9 |
| | | 肉じゃが | 豚かた肉30, 高野豆腐6, じゃが芋95, にんじん18, 玉ねぎ60, つきこんにゃく24, むぎ枝豆3.5 根生姜1, サラダ油1.2, 砂糖3.3, しょうゆ8.4, みりん1.9 | | | |
| | | からし和え | 小松菜28, きゅうり24, もやし18, しょうゆ3, 洋辛子粉少々 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| 16 | 金 | 黒パン | 黒パン110(製品重量) | 796 | 34.3 (17.2) | 2.3 |
| | | ハンバーグ | ハンバーグ(鶏肉, 玉ねぎ, 豚脂, 豚肉, 砂糖, 塩, にんにく, 香辛料, しょうが)60(1個) | | | |
| | | ラタトゥイユ | 玉ねぎ36, かぼちゃ30, なす12, ピーマン3.5, にんにく0.6, オリーブオイル1.5, トマト缶24 白ワイン0.7, 塩0.5, こしょう少々 | | | |
| | | 冬瓜のスープ | 鶏むね皮なし肉26, 冬瓜36, しめじ10, 小松菜18, にんじん12, サラダ油1 しょうゆ0.6, 塩0.7, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |
| <p>作ってみませんか「ラタトゥイユ」</p> <p>① 材料を切る(玉ねぎ, かぼちゃ, なす, ピーマン, トマト缶…1.5~2cmの角切り, にんにく…みじん切り)</p> <p>② オリーブオイルににんにくを入れて炒め, 玉ねぎ, なすを順に加えて炒める。</p> <p>③ ピーマンを加えて炒め, 全体に油がまわったら, トマト缶, 白ワインを加える。</p> <p>④ かぼちゃを加え煮込む。</p> <p>⑤ 材料に火が通ったら, 塩こしょうで味を整える。</p> <p>※ 冷たくして食べてもおいしいです。今回はハンバーグのソースにするので入っていませんが, ベーコンを加えてもおいしいです。パンにラタトゥイユとチーズをのせて焼いたり, パスタのソースにしたり, いろいろなアレンジが楽しめる料理です。</p> | | |  | | | |
| 19 | 月 | ご飯 | 米120(炊きあがり260) | 807 | 25.0 (12.4) | 2.1 |
| | | 夏野菜のカレー | 豚かた肉30, かぼちゃ30, 玉ねぎ60, にんじん18, なす12, ピーマン6, にんにく0.6, 根生姜0.6 サラダ油1.2, トマト缶12, カレールー(2種類)12, 中濃ソース1.2, ミルクカルシウム0.5 すりおろしりんご2.4 | | | |
| | | 切干大根のサラダ | ツナ水煮6, 切干大根5, もやし24, 小松菜18, にんじん6 サラダ油1.8, 酢1.2, 砂糖0.6, 塩0.2, こしょう少々, しょうゆ2.4 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳200ml (1本) | | | |

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 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。



| 7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 |
|----------|---------|------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | 806Kcal | 30.5g (15.1%) | エネルギーの 26% | 441mg | 4.3mg | 345μg | 0.85mg | 0.67mg | 42mg | 2.4g | 6.3g |

