

# 9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」



令和3年9月1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(目安量)		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) エネルギー比 (%)	食塩相当量 (g)
14	火	ミルクパン	ミルクパン80(製品重量)	852	34.3 (16.1)	3.5
		キーマカレー	豚ひき肉30, 赤ワイン1.6, 蒸し大豆25, 大豆ミンチ8.5, 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, 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) 12.5, こしょう少々, ミルクカルシウム0.3			
		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, マッシュポテト, いんげん, 砂糖 澱粉, 植物油, 塩)50(1個), 白絞油適宜			
		もやしサラダ	もやし48, 小松菜18, きゅうり6, サラダ油1.5, 酢2.4, しょうゆ1.2, 砂糖0.6, 塩0.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
<p><b>作ってみませんか「キーマカレー」</b></p> <p>①玉ねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, 根生姜をそれぞれみじん切りにする。                  ②サラダ油でにんにく, しょうがを炒め, 香りが出たら玉ねぎを加えて良く炒める。                  ③豚ひき肉を加えて, かたまりの無いようによくほぐしながら炒め, 赤ワインを加える。                  ④にんじん, ピーマンを加えて炒める。                  ⑤カレー粉, トマトピューレを加えて煮込む。(水分が足りないときは水を加えて煮込む)                  ⑥蒸し大豆, 大豆ミンチを加え, 水で溶いたミルクカルシウム(又はスキムミルク), カレールーを加えて仕上げる。</p> <p>※玉ねぎを良く炒めるとおいしいです。トマトピューレの代わりに, 生のトマトやトマトジュースを加えても良いです。                  グラタンのソースにしたり, 蒸かしたじゃが芋の上ののせたり, パスタのソースにしたり, いろいろアレンジして楽しんでみましょう。</p>						
15	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	826	25.7 (12.4)	1.8
		韓国風肉じゃが	豚かた肉30, じゃが芋110, 玉ねぎ60, にんじん24, つきこんにゃく24, 乾燥きくらげ0.6, 根生姜0.6 にんにく0.6, サラダ油1.8, コチュジャン1.2, 豆板醤0.1, 砂糖3.2, みりん1.9, しょうゆ7.2			
		切干大根のサラダ	ツナ水煮6, 切干大根5, もやし30, 小松菜18, ごま油1.2, 酢3, 砂糖1, しょうゆ3, 洋辛子粉少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
16	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	778	24.0 (12.3)	2.0
		お月見ハンバーグ	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)40(1個) 大根10, 根生姜1, しょうゆ2.5, みりん3			
		ごま和え	小松菜24, もやし24, キャベツ24, 白すりごま3.6, 砂糖1.8, しょうゆ3			
		団子汁	油揚げ3.5, だまこもち24, 里芋12, にんじん12, 長ねぎ15, えのきたけ8 酒1.2, 塩0.2, しょうゆ4, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
17	金	食パン, メープルジャム	食パン110(製品重量), メープルジャム12	793	31.6 (15.9)	2.3
		ポークビーンズ	豚かた肉30, 蒸し大豆18, じゃが芋72, 玉ねぎ60, にんじん24, パセリ0.6, トマト缶18, サラダ油1.2 トマトケチャップ8.5, トマトピューレ9.5, 赤ワイン1, こしょう少々, ウスターソース1.2, 砂糖0.8 ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	ツナ油漬7, キャベツ36, 小松菜24, きゅうり8, 白いりごま1.2 にんにく少々, しょうゆ1.8, みりん0.7, 塩0.1, 酢1, ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21	火	ココアパン	ココアパン110(製品重量)	781	30.3 (15.5)	3.0
		白身魚のレモンフライ	白身魚のレモンフライ(シイラ, パン粉, 小麦粉, レモンペッパー)40(1切れ), 白絞油適宜			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2, キャベツ36, きゅうり18, にんじん6, サラダ油1.2, 酢3, しょうゆ2.5, 塩0.1, こしょう少々			
		ベジタブルカレースープ	ウインナー12, 玉ねぎ42, じゃが芋36, 小松菜24, にんじん18 塩0.2, こしょう少々, カレー粉0.5, カレールー5, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
22	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	832	28.0 (13.5)	2.1
		麻婆豆腐	豆腐108, 豚ひき肉24, 玉ねぎ30, にんじん24, 長ねぎ12, 干しいたけ1, いら7 長ねぎ6, 根生姜0.6, にんにく0.2, サラダ油1.2, 豆板醤0.4, 甜麺醤1.2, 砂糖1.2 赤みそ6, しょうゆ2.4, オイスターソース0.6, でんぷん1.8, ごま油0.6			
		パンサンスー	サラダチキン7, 春雨4, もやし24, キャベツ18, 小松菜12 サラダ油2.4, 酢3.6, 砂糖0.6, しょうゆ3, ごま油0.2, 洋辛子粉少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

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(目安量)		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
24	金	黒パン	黒パン110(製品重量)	847	28.9 (13.6)	2.7
		メンチカツ	メンチカツ(キャベツ, 豚肉, 鶏肉, ポークオイル, パン粉, 小麦粉, コーンフラワー, 植物油, でんぷん, 砂糖, 塩, 香辛料, しょうゆ)60(1個), 白絞油適宜			
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ36, 小松菜24, にんじん6 ソテーオニオン2.4, にんにく0.2, みりん0.6, しょうゆ1.8, オリーブオイル1.8			
		ワンタンスープ	ワンタンの皮12, 豚かた肉18, 長ねぎ18, にんじん12, たらこ6, えのきたけ8.5, 干しいたけ1 塩0.6, こしょう少々, しょうゆ1.8, ごま油0.6, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
27	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	840	30.3 (14.4)	2.6
		もうかフライ	もうかフライ(もうか, パン粉, バター液, 味噌, 小麦粉, 塩, 海鮮粕漬)40(1切れ), 白絞油適宜			
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ10, 切干大根9.5, にんじん6, 干しいたけ1, サラダ油1, 酒1.2, 砂糖2.4, しょうゆ4.8			
		豚汁	豚かた肉18, 豆腐18, じゃが芋24, 大根18, 長ねぎ15, にんじん12, こんにゃく12 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)			
		作ってみませんか「切干大根の炒め煮」 ①切干大根, 干しいたけをそれぞれ水につけて戻しておく。(切干大根は約5倍, 干しいたけは10~20倍の量になります) ②にんじんを短冊切りにする。 ③さつま揚げを油抜きして短冊切りにする。 ④戻した切干大根を洗って, 水気を絞り, 食べやすい長さに切る。干しいたけもさっと洗って薄切りにする。 ※干しシイタケの戻し汁は使うので捨てないで置く。 ⑤サラダ油でにんじん, 切干大根, 干しいたけ, さつま揚げを順に加えて炒める。 ⑥干しシイタケの戻し汁を加えて煮る。 ⑦酒, 砂糖を加える。 ⑧しょうゆを加えて煮含める。  ※昔から食べられてきた乾物を使った料理です。さつま揚げの代わりに油揚げを使ってもおいしくできます。 切干大根は, 煮物だけでなく, サラダや汁, 混ぜご飯の具にしてもおいしいです。				
28	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0.5, オリーブ油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, 粉ゼラチン3, 粉チーズ3.5	792	34.6 (17.5)	2.9
		ツナサラダ	ツナ油漬け15, キャベツ36, きゅうり12, ホールコーン缶10, サラダ油1.3, 酢3, 塩0.3, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		玉子ドーナツ	玉子ドーナツ(小麦粉, 砂糖, 卵, 加工油脂, でんぷん, 全粉乳, 脱脂粉乳, 塩)40(1個), 白絞油適宜			
29	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	836	22.3 (10.7)	2.3
		鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ(鶏もも肉, でんぷん, 植物油, しょうゆ, にんにく, 砂糖, しょうが, 塩)50(2個) 白絞油適宜			
		きんぴら	ごぼう30, にんじん18, つきこんにゃく30 サラダ油1.2, 酒1.2, みりん1.2, 砂糖1.8, しょうゆ3.6, 一味唐辛子少々			
		みそ汁	油揚げ3.5, 大根35, 長ねぎ15, 小松菜18, えのきたけ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)			
30	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	803	25.5 (12.7)	2.3
		チキンカレー	鶏むね皮なし肉30, にんにく0.5, 根生姜0.2, じゃが芋60, 玉ねぎ60, にんじん18, むぎ枝豆3.5 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)12.5, すりおろしりんご2.4 ミルクカルシウム0.5			
		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, 白いりごま1.2 サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々, しょうゆ1.2,			
		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魚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。  
 ※ 「リクエスト料理」と書かれている料理は, 給食委員会の生徒が全校生徒に「給食で食べたい料理」について調べた結果, 上位に入った料理です。



9月の平均栄養量 (目安量)	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
	816Kcal	28.8g	エネルギーの26%	429mg	4.9mg	293μg	0.86mg	0.67mg	38mg	2.5g	7.0g

