

# 10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」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 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」



今月の給食目標  
「すききらいなく  
何でも食べよう」

令3年9月30日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

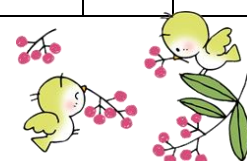
日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
1	金	ココアパン	ココアパン110	810	28.3 (14.0)	3.2
		鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ(鶏もも肉, でんぷん, 植物油, しょうゆ, にんにく, 砂糖, しょうが, 塩)50(2個) 白絞油適宜			
		粉ふき芋	じゃが芋70, 塩0.3, こしょう少々			
		麦入り野菜スープ	バラバーコン5, 押し麦6, キャベツ35, 玉ねぎ24, にんじん12, 小松菜18, セロリ2.4 オリーブ油1.5, しょうゆ1.2, 塩0.5, こしょう少々, 鶏ガラスープ10			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
4	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	865	28.8 (13.3)	2.2
		もうかフライ	もうかフライ(もうか, パン粉, バッター液, 味噌, 小麦粉, 塩, 海鮮粕漬)40(1切れ)			
		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			
		さつま汁	豚かた肉20, 油揚げ3.5, さつま芋36, 大根20, 長ねぎ15, 小松菜15 白みそ4.8, 赤みそ3.6, かつお厚削り(だし汁)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
5	火	黒パン	黒パン110	865	28.7 (13.3)	2.0
		秋の味覚シチュー	鶏むね皮なし肉15, ウインナー12, さつま芋60, 玉ねぎ60, にんじん20, しめじ7, パセリ0.5, サラダ油1.2 牛乳48, 白いんげん豆ピューレ9.5, バター4.3, 薄力粉4.3, 塩0.6, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5 鶏ガラスープ適宜			
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく18, キャベツ30, 小松菜20, 白いりごま1.5 サラダ油0.6, 酢1.5, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, 塩0.1, ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
6	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	792	27.6 (13.9)	1.7
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚かた肉24, 厚揚げ7.2, こんにゃく24, 玉ねぎ48, キャベツ42, にんじん12, 根生姜1.2 サラダ油1.2, 酒1.2, 砂糖2.4, みりん1.2, しょうゆ0.6, 豆板醤少々, 赤みそ5.4, でんぷん適宜			
		昆布和え	もやし35, 小松菜24, にんじん6, 塩0.3, 塩昆布1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
7	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	823	26.3 (12.8)	2.2
		白身魚フライ	白身魚フライ(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			
		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			
		けんちん汁	豆腐18, 里芋24, 大根24, 長ねぎ18, にんじん12, ごぼう5, こんにゃく18 サラダ油0.6, みりん1.2, しょうゆ6.5, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
12	火	さつま芋ご飯	米110, さつま芋50, 白絞油適宜, 油揚げ10, 高野豆腐6, 小松菜24 薄口しょうゆ5.4, 酒1.8, 砂糖1.8, みりん1.5	801	28.5 (14.2)	2.3
		実だくさん汁	鶏むね皮なし肉24, 豆腐24, 大根24, にんじん12, こんにゃく12, 昆布1.8, 赤みそ4.8, 白みそ3.6 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	826	30.0 (14.5)	2.5
		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			
		五目豆	蒸し大豆24, さつま揚げ9.5, にんじん9.5, こんにゃく18, むぎ枝豆3.5 ごま油0.6, 砂糖1.2, みりん1, しょうゆ3, だし汁5			
		月見汁	白玉餅24, 鶏むね皮なし肉12, にんじん12, 長ねぎ15, 小松菜12, ごぼう6, 干しいたけ1.2 わかめ7, 塩0.5, しょうゆ3, 酒1.2, みりん1.2, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	835	26.5 (12.7)	2.3
		ポークカレー	豚かた肉30, じゃが芋7.2, 玉ねぎ60, にんじん18, むぎ枝豆3.6, にんにく0.6, 根生姜0.4, サラダ油1.2 トマトピューレ6, カレールー(2種類)12, ウスターソース2.4, ミルクカルシウム0.5, すりおろしりんご2.4			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2, ツナ油漬9.5, キャベツ30, 小松菜18, にんじん6 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)			
15	金	はちみつきな粉揚げパン	はちみつパン110, 白絞油適宜, きな粉10, 砂糖5	823	31.8 (15.5)	2.7
		チキンサラダ	サラダチキン15, キャベツ40, きゅうり6, にんじん6, サラダ油1.8, 酢3, 塩0.3, こしょう少々			
		ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮15, 豚肉18, 小松菜20, にんじん12, 長ねぎ10, えのきたけ8.5, 干しいたけ1 しょうゆ1.8, 塩0.6, 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)			

お月見メニュー  
(お月見は18日)



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)
18	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	821	27.4 (13.3)	2.2
		納豆	納豆(たれ, からし付き)30(1パック)			
		ごま和え	キャベツ30, 小松菜24, にんじん6, 白すりごま3, 砂糖1.8, しょうゆ2.5			
		肉じゃが	豚かた肉20, つきこんにゃく30, じゃが芋90, 玉ねぎ60, にんじん18, むぎ枝豆3.5, 根生姜1 乾燥きくらげ0.6, サラダ油1, 砂糖3.2, みりん2, しょうゆ8.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
				今日はお月見(十三夜・豆名月)		
19	火	五目うどん	ソフトメン320, 豚かた肉18, 油揚げ4.2, 大根36, 長ねぎ18, にんじん12, ごぼう8, 干しいたけ1 酒2.4, みりん2.4, 塩少々, しょうゆ6.5, かつお厚削り(だし用)適宜	819	28.4 (13.9)	2.9
		糸かまぼこの土佐和え	糸かまぼこ10, キャベツ36, 小松菜25, かつお節0.7, 酢3.6, 砂糖1.2, しょうゆ2.5, サラダ油2.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		さつま芋入り黒糖蒸しパン	蒸しパンミックス(小麦粉, グラニュー糖, 黒糖, 卵白, 植物油, 塩, ベーキングパウダー)26 さつま芋10, 牛乳20			
20	水	ビビンバ(ご飯)	米120(炊きあがり260)	783	29.9 (15.3)	1.9
		// (肉炒め)	豚かた肉36, 切干大根5.5, にんにく0.4, サラダ油0.5, 甜麺醬1.2, 砂糖1.2, しょうゆ2.4			
		// (ナムル)	もやし35, 小松菜24, 白いりごま1.2, ごま油0.6, しょうゆ2.4			
		// (炒り卵)	鶏卵30, サラダ油0.6			
		キムチスープ	豆腐24, キャベツ24, 大根12, 長ねぎ12, にんじん10, えのきだけ5, なら5 みりん2.4, しょうゆ2.4, 塩0.3, こしょう少々, キムチの素1.8, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21	木	ジャンバラヤ	米105, 鶏むね皮なし肉12, フランクフルト12, 玉ねぎ24, にんじん18, ホールコーン12, ビーマン7 エリンギ5, にんにく0.4, サラダ油0.6, トマトピューレ4.5, トマトケチャップ5, コンソメ1, 塩0.6 こしょう少々, パプリカ0.4, チリパウダー0.7, チーズ12	796	24.3 (12.2)	2.6
		コロケ	コロケ(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			
		レモンドレッシングサラダ	キャベツ42, 小松菜24, にんじん6, レモン果汁2.4, サラダ油2, 塩0.3, こしょう少々, 砂糖1.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
22	金	ミルクパン	ミルクパン110	898	37.0 (16.5)	3.3
		ひき肉と豆のカレー	豚ひき肉27, 大豆ミンチ8, ミックスビーンズ(大豆, 大福豆, 金時豆)40, 玉ねぎ60, じゃが芋60, にんじん12 パセリ0.5, にんにく0.6, サラダ油1.5, トマトピューレ8.3, 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			
		ツナサラダ	ツナ水煮8, キャベツ36, 小松菜24, にんじん6, オリーブ油1.8, ソテーオニオン2.4, しょうゆ1.8, みりん0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
25	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	801	30.8 (15.4)	2.1
		あじの南蛮漬	アジ切り身40(1切れ), でんぷん適宜, 白絞油適宜, 長ねぎ3.6, 砂糖1.2, しょうゆ3, 酢3, 一味唐辛子適宜			
		生姜和え	キャベツ45, きゅうり15, 根生姜1.2, しょうゆ2.5			
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚ひき肉15, 豆腐24, 油揚げ6, もやし48, 小松菜18, にんじん12, ごま油0.8, 白すりごま1.8, 白みそ4.2, 赤みそ3.8, かつお厚削り(だし用)適宜,			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	火	ピザトースト	厚切り食パン110(1枚), サラダチキン18, エリンギ5, ビーマン6, 玉ねぎ18, オレガノ少々, サラダ油1 トマトピューレ9.5, トマトケチャップ3.5, トマト缶3.5, シュレッドチーズ10	793	33.3 (16.8)	2.8
		肉団子と野菜のスープ煮	肉団子(鶏肉, 玉ねぎ, でんぷん, 豚肉, 大豆, チキンオイル, 大豆油, 調味料)24, うずらの卵水煮20 じゃが芋50, キャベツ40, にんじん24, ホールコーン12, セロリ6, パセリ0.4, 塩0.5, こしょう少々 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)			
27	水	食パン, メープルジャム	食パン110, メープルジャム12	763	35.0 (18.3)	2.7
		洋風卵とじ	鶏むね皮なし肉30, 鶏卵30, じゃが芋65, 玉ねぎ60 にんじん14.5, むぎ枝豆5, サラダ油1, 塩0.7 こしょう少々, スキムミルク4, 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8, 小松菜36, キャベツ24, にんじん6 にんにく0.6, 根生姜0.4, しょうゆ2.4, オリーブ油1.8, みりん0.6			
		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「魚食の普及品に関する条例」を制定しています。  
 給食に魚料理がでる日は献立表に🐟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。  
 ※ 「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。



10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
	818Kcal	29.6g (14.5%)	エネルギー の25%	444mg	4.4mg	294μg	0.82mg	0.65mg	37mg	2.4g	8.5g

