



# 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」
- ☆ 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

「暑さに負けない体をつくろう」



令和4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 金	レーズンパン	レーズンパン110	793	32.6 (16.4)	2.9
	鶏肉の豆乳シチュー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、サラダ油1.2、クリームコーン缶24 白いんげん豆ピューレ12、豆乳36、コンソメ1.2、塩0.4、こしょう少々、ミルクカルシウム0.5 生クリーム2.4、米粉3.6			
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ油漬け9.5、小松菜36、キャベツ24、にんじん6 根生姜0.4、にんにく0.4、しょうゆ2.4、みりん0.6、サラダ油1.8			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
4 月	ご飯	米120(炊きあがり260)	824	29.1 (14.1)	2.0
	豆腐の中華煮	豆腐108、豚かた肉30、玉ねぎ48、にんじん24、大根18、小松菜14.5、長葱2.5、根生姜1.2、サラダ油1 酒1.2、砂糖2.4、しょうゆ8.5、オイスターソース1.2、ごま油1、澱粉1.8			
	春雨サラダ	サラダチキン7、春雨4.5、もやし24、キャベツ18、きゅうり12 サラダ油2、酢2、砂糖0.6、しょうゆ2.5、ごま油0.2、洋辛子粉少々			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
5 火	ご飯	米120(炊きあがり260)	784	31.0 (15.8)	2.3
	いわしのかば焼き	いわし開き40、澱粉適宜、白絞油適宜、根生姜1.2、砂糖1.5、みりん1.5、酒1.5、しょうゆ3			
	おひたし	もやし35、小松菜24、にんじん6、しょうゆ2.5			
	かみなり汁	鶏むね皮なし肉12、豆腐30、鶏卵18、玉ねぎ15、にんじん15、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・さば厚削り(だし用)適宜			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
6 水	はちみつパン	はちみつパン110	737	31.4 (17.0)	3.0
	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、大豆、豚肉、砂糖、トマトペースト、塩、にんにく 香辛料、しょうが)40(1個)			
	チーズサラダ	プロセスチーズ6、ホールコーン缶10、キャベツ36、きゅうり15、にんじん8 サラダ油2.4、酢2.4、塩0.2、こしょう少々			
	セタスープ	鶏むね皮なし肉18、星形パスタ5、春雨5、干しわかめ0.4、小松菜24、にんじん12 しょうゆ0.6、塩0.6、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
7 木	ご飯	米120(炊きあがり260)	766	28.5 (14.9)	2.3
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、鶏肉、澱粉、大豆、砂糖、しょうゆ、塩、かきエキス しょうが、小麦粉)36(2個)			
	ゴーヤチャンプルー	豚かた肉22、鶏卵13.5、板ふ2.4、ゴーヤ15、玉ねぎ36、にんじん4.5、サラダ油1.5 砂糖1.5、酒1.5、塩0.2、しょうゆ2、ごま油0.4、かつお節1.6			
	もずくスープ	豆腐24、シオルダーベーコン7、もずく12、キャベツ24、にんじん12、長葱12 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200m l (1本)			
<p>作ってみませんか「ゴーヤチャンプルー」</p> <p>①材料を切る。 豚肉…こま切り、ゴーヤ…薄切り、玉ねぎ…くし形切り、にんじん…短冊切り</p> <p>②ゴーヤを塩もみし、さっとゆで、水気を切っておく。</p> <p>③サラダ油を熱し、豚肉を加えて炒める。</p> <p>④にんじん、玉ねぎを順に加えて炒める。</p> <p>⑤ゴーヤを加えて炒め、酒、砂糖、塩、しょうゆで味付けし、きざんだ板ふを加える。</p> <p>⑥溶き卵を加えて炒め、かつお節を加えて仕上げる。</p>			<p>一足早い セタメニュー です</p>		
8 金	パンプキントースト	厚切り食パン110、かぼちゃペースト12、バター6、砂糖6、牛乳4	772	33.8 (17.5)	2.2
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏むね皮なし肉42、蒸し大豆24、じゃが芋54、玉ねぎ36、キャベツ24、にんじん18、トマト缶18、にんにく0.1 サラダ油1.2、トマトケチャップ7、赤ワイン2.4、砂糖1.8、塩0.5、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
	牛乳	牛乳200m l (1本)			
	ピーチゼリー	ピーチゼリー40(1個)			



ゴーヤは塩もみして、下茹でをしてから使うと、苦みが抑えられて食べやすくなります。



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)
11	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	813	23.5 (11.6)	1.7
		さばのカレー揚げ 	さばカレー揚げ(さば、でんぷん、しょうゆ、カレー粉、しょうが)40(1切れ)、白絞油適宜			
		きゅうりの甘酢漬	きゅうり48、にんじん12、根生姜0.3、塩0.1、しょうゆ1.8、酢1.8、砂糖1、ごま油0.2、一味唐辛子少々			
		だまこ汁	だまこもち24、小松菜24、大根24、長葱10、にんじん9、えのきたけ5 赤みそ4.8、白みそ3.6、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
12	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	748	28.4 (15.2)	2.0
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、酢、しょうゆ、塩、かつおだし、昆布だし、植物油、澱粉)62.5(1切れ)			
		切干大根のソース炒め	豚かた肉15、さつま揚げ9、切干大根4、キャベツ24、にんじん7.2、ピーマン6 サラダ油1、ウスターソース0.7、中濃ソース1.5、オイスターソース0.7、塩0.1、こしょう少々			
		わかめスープ	ショルダーベーコン9.5、干しわかめ0.7、小松菜24、にんじん12、えのきたけ12 しょうゆ2.2、こしょう少々、中華だしの素0.2、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	水	コッパン	コッパン110	780	31.5 (16.2)	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、植物油、塩、こしょう、ガーリック、玉ねぎ、レモンピール 肉エキス、とうがらし、パセリ、調味料)50(1切れ)、白絞油適宜			
		枝豆サラダ	むき枝豆12、キャベツ24、きゅうり18、ホールコーン缶12、サラダ油2、酢2、塩0.3、こしょう少々			
		麦入りミネストローネ	ウインナー6、押し麦5、じゃが芋48、玉ねぎ24、小松菜18、にんじん12、セロリ1、トマト缶18、サラダ油1 トマトピューレ3.5、コンソメ1、塩0.1、こしょう少々、しょうゆ2.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	836	30.3 (14.5)	1.8
		肉じゃが	豚かた肉30、高野豆腐10、つきこんにゃく24、じゃが芋80、玉ねぎ60、にんじん18、根生姜1 サラダ油1.8、砂糖3.3、みりん2、しょうゆ8.5			
		からし和え	キャベツ30、小松菜18、きゅうり10、にんじん5、しょうゆ2.4、洋辛子粉少々			
		ゆでとうもろこし	とうもろこし3分の1本			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
15	金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ70、鶏むね皮なし肉30、玉ねぎ36、にんじん10、ピーマン8、サラダ油2.4 トマトピューレ5、トマトケチャップ24、中濃ソース1.8、白ワイン3.6、塩0.4、こしょう少々、粉ゼラチン3.6	731	39.2 (21.5)	2.8
		メンチカツ	メンチカツ(豚肉、玉ねぎ、塩、砂糖、こしょう、ナツメグ、澱粉、パン粉、小麦粉、コーンスターチ、植物油) 60(1個)、白絞油適宜			
		寒天入りサラダ	ツナ水煮10、糸寒天1.2、キャベツ24、小松菜18、きゅうり18 サラダ油1.8、酢2、しょうゆ2.5、塩0.1、こしょう少々			
		チーズ	プロセスチーズ10(1個)			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
19	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	833	26.0 (12.5)	2.3
		夏野菜のカレー	豚かた肉36、じゃが芋40、玉ねぎ60、にんじん18、なす8、ピーマン6、むき枝豆6、にんにく0.5、根生姜0.2 サラダ油1.2、トマト缶12、カレールー(2種類)13、ウスターソース1.2、ミルクカルシウム0.6			
		海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1.2、キャベツ36、小松菜18、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)			
		果物	冷凍みかんSサイズ1個			

焼きそば風の味付けです

地元産のとうもろこしを使います

※ 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
	785Kcal	30.4g (15.5%)	エネルギーの26%	417mg	5.0mg	298μg	0.87mg	0.66mg	45mg	2.4g	7.7g



 ※ 選挙管理委員会からのお知らせ ※  
 7月10日は第26回参議院議員通常選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!