

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」
- ☆ 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)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4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)
2	金	ココアパン	ココアパン110	757	31.6 (16.7)	2.8
		ポークビーンズ	豚かた肉30、蒸し大豆18、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん18、にんにく少々、サラダ油2.4、トマト缶18、トマトケチャップ18、赤ワイン1、砂糖0.4、ウスターソース1.2、こしょう少々、コンソメ0.6、ミルクカルシウム0.5、鶏ガラスープ適宜			
		オニオンドレッシングサラダ	ツナ油漬け8.5、キャベツ36、小松菜24、にんじん6、サラダ油1.8、ソテーオニオン3.6、しょうゆ1.8、みりん0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
5	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	723	24.0 (13.3)	2.4
		蒸しシューマイ	ポークしょうまい(豚肉、玉ねぎ、パン粉、澱粉、しょうがペースト、砂糖、塩、ポークエキス、香辛料、小麦粉)36(2個)			
		ツナと野菜の生姜和え	ツナ油漬け10、キャベツ30、もやし18、きゅうり12、にんじん6、根生姜1.2、しょうゆ3、ごま油1.8			
		わかめスープ	豆腐24、干しわかめ0.8、玉ねぎ24、小松菜24、にんじん12、干しいたけ1.2、白いりごま1、しょうゆ1.8、塩0.5、こしょう少々、中華だし液1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
6	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	772	25.8 (13.4)	2.3
		かつおフライ	かつおフライ(かつお、調味液、澱粉、パン粉、小麦粉、塩)40(1個)、白絞油適宜			
		さんびら	ごぼう33、にんじん16.5、さつま揚げ11、つきこんにゃく11、サラダ油1.1、砂糖1.6、しょうゆ3.3、みりん1.1、酒1.1、一味唐辛子少々			
		なすのみそ汁	油揚げ3.5、なす24、玉ねぎ24、にんじん12、小松菜12、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200ml (1本)			
7	水	コッパン	コッパン110	746	32.5 (17.4)	2.6
		鶏肉とさつま芋のシチュー	鶏むね皮なし肉35、さつま芋60、玉ねぎ60、小松菜24、にんじん18、サラダ油1.5、白いんげんビュレ20、牛乳36、バター1.2、塩0.6、こしょう少々、コンソメ0.6、ミルクカルシウム0.5、米粉2.4、鶏ガラスープ適宜			
		寒天入りサラダ	ツナ水煮5、糸寒天1.2、キャベツ36、きゅうり15、にんじん6、サラダ油1.8、酢2.4、しょうゆ1.8、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
8	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	823	29.4 (14.3)	2.3
		お月見ハンバーグ	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)60(1個)、根生姜0.3、砂糖1.8、しょうゆ3、みりん3、酒1.8、澱粉0.3			
		コーンサラダ	ホールコーン缶10、キャベツ36、小松菜18、にんじん9.5、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		だんご汁	鶏むね皮なし肉18、白玉もち24、大根24、長葱18、にんじん12、干しいたけ1.2、しょうゆ6、酒1.2、みりん1.2、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
9	金	黒パン	黒パン110	762	30.6 (16.1)	2.4
		オムレツ	オムレツ(鶏卵、砂糖、大豆油、塩、醸造酢)50(1個)			
		パンネアラビアータ	パンネ24、ツナ水煮12、玉ねぎ12、にんにく0.6、オリーブ油1.2、トマト缶12、トマトケチャップ3.6、塩0.2、こしょう少々、一味唐辛子少々			
		麦入り野菜スープ	鶏むね皮なし肉12、押し麦5、キャベツ36、小松菜24、にんじん12、しょうゆ1.8、塩0.2、こしょう少々、コンソメ0.6、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	850	31.1 (14.6)	2.1
		アジフライ	アジフライ(アジ、パン粉、小麦粉、塩、調味料)40(1枚)、白絞油適宜			
		ゴーヤチャンプルー	豚かた肉22、鶏卵12、玉ねぎ36、ゴーヤ15、にんじん5、庄内ふ2.4、かつお節1.6、サラダ油1.5、塩0.4、しょうゆ1.5、砂糖1.5、酒1.5、ごま油0.4			
		さつま汁	豆腐15、さつま芋36、大根22、長葱18、にんじん12、白みそ4.8、赤みそ3.6、かつお・さば厚削り適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	水	ガーリックチーストースト	厚切り食パン110(1枚)、シュレットチーズ15、にんにく1.2、パセリ0.2、オリーブ油3	742	29.2 (15.7)	2.7
		鶏肉と野菜のスープ煮	鶏むね皮なし肉22、じゃが芋48、玉ねぎ36、キャベツ30、にんじん18、小松菜18、ホールコーン缶15、塩0.7、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		湘南ゴールドフルーツポンチ	黄桃缶24、みかん缶18、寒天シロップ漬け18、湘南ゴールドゼリー42			

一足早い お月見メニュー
十五夜は10日(土)です。

「湘南ゴールド」は、神奈川県が開発したかんきつ類の果物です。

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(目安)		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比%)	食塩相当量 (g)
15	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	778	26.3 (13.5)	2.1
		鶏肉とじゃが芋のみそバター炒め	じゃが芋54、白絞油適宜、鶏むね皮なし肉36、サラダ油1.5 酒1.6、砂糖1.2、こしょう少々、しょうゆ1.6、白みそ1.6、バター0.4			
		ごま和え	小松菜24、もやし24、キャベツ18、にんじん6、白すりごま3、砂糖1.8、しょうゆ2.6			
		たぬき汁	さつま揚げ12、こんにゃく24、大根18、にんじん12、長葱12、ごぼう8、根生姜1.2 しょうゆ3、酒0.6、塩0.4、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
16	金	ナン	ナン100(1枚)	759	31.7 (16.7)	3.1
		キーマカレー	豚ひき肉36、ひよこ豆30、大豆ミート6、玉ねぎ72、にんじん24、ピーマン85、にんにく0.6、根生姜0.6 サラダ油1.2、赤ワイン1.6、トマトケチャップ7、カレー粉0.6、カレールー(2種類)12、こしょう少々 ミルクカルシウム0.5			
		ツナサラダ	ツナ油漬12、キャベツ36、きゅうり18、にんじん6、サラダ油1.2、酢3、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
20	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	805	29.5 (14.7)	2.2
		魚の西京味噌フライ	魚の西京味噌フライ(もうかざめ、パン粉、バターミックス、みそ、小麦粉、塩、調味料)50(1個)、白絞油適宜			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3.5、油揚げ5、つきこんにゃく18、キャベツ15、にんじん6 サラダ油1、砂糖1.8、みりん1.2、しょうゆ3			
		かきたま汁	鶏卵20、豆腐24、玉ねぎ24、にんじん12、にら6、えのきたけ6、塩0.6、しょうゆ1.4、澱粉1.2 かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	821	26.2 (12.8)	2.4
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ(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、てんぷん 砂糖、塩、しょうゆ、ポークエキス、香辛料)60(1個)、白絞油適宜			
		切干大根サラダ	ツナ水煮6、切干大根4、もやし24、小松菜18、ごま油1.2 サラダ油1.2、酢2.4、砂糖1、しょうゆ2.4、洋辛子粉少々			
		すまし汁	鶏むね皮なし肉12、豆腐24、庄内豆2.4、干しわかめ0.8、にんじん18、長葱18 しょうゆ2.4、塩0.5、酒1.2、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
27	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	786	28.7 (14.6)	2.3
		いわしのかば焼き	いわし開き40(1枚)、澱粉適宜、白絞油適宜、しょうゆ4、酒2、みりん2、砂糖1、水4			
		塩昆布和え	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、塩0.1、塩昆布1.2、ごま油1			
		豚汁	豚かた肉18、豆腐18、じゃが芋24、大根18、長葱15、にんじん12、ごぼう5 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200ml (1本)			
28	水	ホットドック	コッパン110、フランクフルト50(1本)、ソーオニオン12 トマトピューレ9、トマト缶10、砂糖0.8、洋辛子粉少々	809	35.9 (17.8)	3.0
		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9.5 ノンエッグハーフマヨネーズ3.6、酢1.2、砂糖0.6、こしょう少々			
		イタリアンスープ	鶏むね皮なし肉18、鶏卵20、パン粉1、酒0.6、スパゲッティ9 玉ねぎ42、にんじん14、小松菜18、塩0.6、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「イタリアンスープ」</p> <p>① 材料を切る 鶏肉…こま切り、玉ねぎ…薄切り 人参…千切り、小松菜…3cm長さに切り下茹でする</p> <p>② 湯を沸かし、鶏肉、人参、玉ねぎを順に加えて煮る。</p> <p>③ スパゲッティを半分の長さに折り、②に加える。</p> <p>④ 鶏卵を溶きほぐし、パン粉と酒を加えてよく混ぜる。</p> <p>⑤ ③が沸騰したら④を加える。</p> <p>⑥ 卵が浮いてきたら、調味料、下茹でした小松菜を加えて仕上げる。 ※④の卵に粉チーズを加えても良いです。</p>				
29	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	834	26.1 (12.5)	1.7
		ハッシュドポーク	豚かた肉40、玉ねぎ72、じゃが芋48、にんじん24、小松菜10、にんにく0.7、サラダ油1.2、赤ワイン1.2 バター4.8、薄力粉4.8、デミグラスソース24、トマトピューレ7.2、トマトケチャップ7.2、中濃ソース2 コンソメ1、こしょう少々、ミルクカルシウム0.6			
		大根の梅ドレッシングサラダ	大根50、もやし15、きゅうり10 練り梅2、砂糖0.8、酢1.6、しょうゆ0.5、サラダ油0.6、白すりごま1.2、かつお節0.7			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
30	金	コッパン、メープルジャム	コッパン110、メープルジャム12	784	28.3 (14.4)	2.8
		肉団子とじゃが芋のケチャップ和え	肉団子(豚肉、玉ねぎ、てんぷん、鶏肉、大豆、チキンオイル、大豆油、食塩、香辛料)48、じゃが芋48 ピーマン6、白絞油適宜、トマトケチャップ7.2、砂糖1.8、中濃ソース3.5			
		コンソメスープ	鶏むね皮なし肉14.5、玉ねぎ36、大根18、小松菜18、にんじん12、ホールコーン缶9.5、セロリ2.4 塩0.3、こしょう少々、コンソメ1、鶏ガラスープ適宜			
		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。



9月の平均栄養量 (目安)	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
	784Kcal	29.2g (14.9%)	エネルギー の 26%	425mg	4.5mg	284μg	0.85mg	0.65mg	34mg	2.5g	7.1g