

# 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)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4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)
3	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	787	34.3 (17.4)	2.3
		かつおのごまがらめ	かつお60、でんぷん適宜、白絞油適宜 根生姜1、砂糖2.4、しょうゆ3.6、みりん1.2、酒2.4、水3.6、白すりごま2.4			
		おひたし	もやし42、小松菜24、にんじん6、しょうゆ3			
		大根のみそ汁	高野豆腐4、大根36、長ねぎ18、にんじん9.5、えのきたけ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)			
4	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	868	31.7 (14.6)	2.8
		肉詰めいなり	肉詰めいなり(油揚げ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏肉、豚脂、澱粉、小麦粉、砂糖、塩 しょうゆ、香辛料)60(1個) 根生姜0.8、砂糖1.2、みりん1.8、しょうゆ3、水3、澱粉適宜			
		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15、干しわかめ0.6、長葱15、にんじん12、小松菜12、ごぼう6 白みそ3.6、赤みそ4.8、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
5	水	コッペパン	コッペパン110	746	33.2 (17.8)	2.6
		洋風卵とし	鶏卵36、鶏むね皮なし肉24、じゃが芋84、玉ねぎ60、にんじん18、小松菜18 サラダ油1.5、塩0.8、こしょう少々、スキムミルク4.3、鶏ガラスープ適宜			
		カリカリ大豆サラダ	煎り大豆2.5、キャベツ42、きゅうり18、もやし12、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー40(1個)			
6	木	ジャンバラヤ	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉12、フランクフルト18、にんじん18、玉ねぎ24、エリンギ9.5 ホールコーン缶12、ピーマン7、にんにく0.4、サラダ油1.2、トマトケチャップ5、トマトピューレ4.5 コンソメ0.5、塩0.2、こしょう少々、パプリカ0.4、チリパウダー0.7、バター1.2	776	29.7 (15.3)	2.0
		にこちゃんフライ	にこちゃんフライ(エイ、小麦粉、パン粉、パセリ、しょうが)50(1個)、白絞油適宜			
		小松菜サラダ	プロセスチーズ5、小松菜30、キャベツ36、サラダ油2.4、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
7	金	黒パン	黒パン110	863	40.7 (18.9)	2.6
		真鯛のマヨネーズ焼き	真鯛切り身60(1切れ)、玉ねぎ9.5、パセリ1.2、塩0.1、こしょう少々、ノンエッグハーフマヨネーズ9.5			
		チキンサラダ	サラダチキン12、キャベツ30、小松菜24、にんじん6、ホールコーン缶6 サラダ油1.8、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		パンプキンポタージュ	ショルダーベーコン12、玉ねぎ54、サラダ油1.2、パンプキンペースト36 白いんげんピューレ24、豆乳36、塩0.2、こしょう少々、コンソメ1 ミルクカルシウム0.3、米粉3.6			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
11	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	835	30.1 (14.4)	2.4
		豆腐の中華煮	豆腐120、豚かた肉30、玉ねぎ42、にんじん15、たけのこ水煮15 小松菜15、長葱2.5、根生姜1.2、酒1.2、サラダ油1、砂糖2.4 しょうゆ8.6、オイスターソース1.2、ごま油1、澱粉1.8			
		春雨サラダ	ボンレスハム9.5、春雨6、もやし22、にんじん15、きゅうり12 サラダ油2.4、酢3、しょうゆ2.4、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
12	水	ミルクパン	ミルクパン110	832	30.4 (14.6)	3.4
		おさかなフライ	おさかなフライ(アジ、スケソウダラ、パン粉、玉ねぎ、植物油、砂糖、豆乳、小麦粉、澱粉、塩、しょうゆ 香辛料)50(1個)、白絞油適宜			
		オニオンドレッシングサラダ	サラダチキン12、キャベツ36、もやし24、にんじん6 オリーブ油1.8、ソテーオニオン2.4、にんにく0.2、しょうゆ1.8、みりん0.6			
		ABCマカロニスープ	アルファベットマカロニ3.5、バラベーコン15、じゃが芋42、玉ねぎ24、小松菜18、にんじん12 サラダ油1.2、塩0.7、こしょう少々、鶏ガラスープ10			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
13	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	869	29.1 (13.4)	1.3
		豚肉のブラウンシチュー	豚かた肉36、蒸し大豆12、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん20、エリンギ6、むぎ枝豆3.5、にんにく0.7 サラダ油1、バター4.2、薄力粉4.2、トマトピューレ7.2、トマトケチャップ7.2、デミグラスソース24 赤ワイン1.2、しょうゆ0.8、ウスターソース2.4、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜、ミルクカルシウム0.4			
		切干大根サラダ	ツナ水煮6、切干大根5、小松菜24、もやし20 ごま油1.2、サラダ油1.2、酢3、砂糖1、しょうゆ2.4、洋辛子粉0.1			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
14	金	ご飯	米120(炊きあがり260)	832	30.2 (14.5)	2.1
		ホッケの竜田揚げ	ホッケの竜田揚げ(ホッケ、澱粉、しょうゆ、酒、しょうが)40(1個)、白絞油適宜			
		からし和え	キャベツ36、小松菜24、にんじん6、しょうゆ2.5、洋辛子粉0.1			
		じゃが芋とひじきの炒め煮	乾燥米ひじき2.4、豚かた肉18、高野豆腐6、じゃが芋70、玉ねぎ60、にんじん18、つきこんにゃく24 根生姜1、サラダ油1.2、砂糖3、みりん2、しょうゆ7.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
17	月	鶏ごぼうご飯	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉35、油揚げ6、ごぼう11、にんじん16、つきこんにゃく15 干しいたけ1.2、むぎ枝豆6、サラダ油2、砂糖2.6、しょうゆ7、みりん1.1	720	31.7 (17.6)	2.1
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、酢、澱粉、しょうゆ、植物油、かつお節エキス、昆布だし、塩)60(1切れ)			
		ごま和え	キャベツ30、小松菜24、もやし18、にんじん6、白すりごま4.5、砂糖1.8、しょうゆ3			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			



ひたちなか市沖でとれたエイをフライにした「にこちゃんフライ」です。エイのおなか  
がニコニコ笑っているように見えることからこの名前がつけました。

作ってませんか  
「真鯛のマヨネーズ焼き」  
① 真鯛の切り身に塩コショウで下味を  
つける。  
② 玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、  
マヨネーズと混ぜあわせる。  
③ キッチンペーパーで①の水気をとり、  
アルミカップに入れ、②を上のにせる。  
④ オープン(又はグリル)で焼く。  
※7日の給食の真鯛は「国産農林水産物等  
販路新規開拓緊急対策事業」により無償  
提供される切り身を使用します。

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)
18	火	チャンポンうどん	ソフトメン320、豚かた肉18、なると12、ボンレスハム6、小松菜18、キャベツ18、もやし18、玉ねぎ18 にんじん9.5、根生姜0.6、サラダ油1、しょうゆ3、塩0.7、こしょう少々、酒2.4、鶏ガラスープ適宜	866	32.6 (15.1)	2.3
		大豆とさつまいもの甘辛揚げ	蒸し大豆12、かえり煮干し5、さつまいも70、白絞油適宜 しょうゆ1.2、砂糖3.6、みりん1.2、水1.2、白いりごま1.5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
19	水	コッペパン、りんごジャム	コッペパン110、りんごジャム15	799	31.4 (15.7)	2.9
		ハンバーグトマトソース	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) ソテーオニオン12、赤ワイン1.2、ダイストマト缶6、トマトピューレ6、トマトケチャップ3.6			
		チーズポテト	じゃが芋90、塩0.1、こしょう少々、プロセスチーズ3、ドライパセリ0.1			
		野菜スープ	バラベーコン11、キャベツ36、玉ねぎ30、小松菜18、にんじん12 しょうゆ1.2、塩0.5、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
20	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	784	24.1 (12.3)	2.4
		豚肉と里芋と大根のカレー	豚かた肉36、里芋36、玉ねぎ60、大根30、にんじん18、にんにく0.5、根生姜0.3、サラダ油1 カレールー(2種類)12、ウスターソース2、トマトケチャップ3、ミルクカルシウム0.5、アップルソース3.6			
		海藻サラダ	乾燥海藻サラダ1.2、キャベツ36、小松菜18、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			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
21	金	きな粉揚げパン	コッペパン110、白絞油適宜、きな粉7、砂糖6	795	28.1 (14.1)	2.8
		肉団子とマカロニのトマト煮	肉団子(鶏肉、玉ねぎ、澱粉、豚肉、チキンオイル、大豆油、塩、香辛料)36、スピラーレマカロニ20、玉ねぎ48 キャベツ30、にんじん24、オリーブ油0.6、トマト缶9.5、トマトピューレ9.5、トマトケチャップ6、塩0.5 こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		寒天入りサラダ	乾燥系寒天1.2、大根36、小松菜24、きゅうり12、サラダ油1.2、酢2.4、しょうゆ2.4、塩0.1、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
24	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	758	31.1 (16.4)	2.3
		さんまの生姜煮	さんまの生姜煮(さんま、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうが)40(1切れ)			
		磯香和え	もやし42、小松菜24、にんじん6、しょうゆ3、焼きのり0.5			
		豚汁	豚かた肉18、豆腐18、じゃが芋24、大根18、長葱18、にんじん12、ごぼう9.5、こんにゃく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)			
25	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	773	25.4 (13.1)	2.3
		ぎょうざ	ぎょうざ(キャベツ、ほうれん草、豚肉、鶏肉、豚脂、しょうが、しょうゆ、植物油、みりん、塩、香辛料 小麦粉、米粉、でんぷん)48(2個)			
		ナムル	干しわかめ0.6、小松菜30、もやし30、白いりごま1.2、しょうゆ3、こしょう0.01、ごま油0.4			
		中華卵スープ	鶏卵24、ショルダーベーコン12、春雨5、白菜24、長葱18、にんじん12、干しいたけ1、サラダ油0.7 塩0.5、こしょう少々、しょうゆ1.8、中華だし(素)0.6、鶏ガラスープ適宜、澱粉1.2			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
26	水	コッペパン、チョコクリーム	コッペパン110、チョコクリーム15	815	33.5 (16.4)	2.7
		さつまいものクリーム煮	鶏むね皮なし肉30、さつまいも48、玉ねぎ66、にんじん18、むき枝豆3.6、サラダ油2.4 白いんげん豆ピューレ12、牛乳48、バター4.8、薄力粉4.8、コンソメ0.6、塩0.5、こしょう少々 ミルクカルシウム0.3			
		ツナサラダ	ツナ水煮18、キャベツ36、小松菜24、サラダ油1.8、酢3、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
27	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	774	29.3 (15.1)	1.5
		キムチ煮	豚かた肉36、生揚げ54、白菜キムチ18、白菜48、大根24、にんじん12、長葱12、えのきたけ3.6 にら3.6、しょうゆ3.6、こしょう少々、みりん2.4、かつお・さば厚削り(だし用)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18、にんじん6、白いりごま1.5 酢1.6、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)			
28	金	はちみつパン	はちみつパン110	861	31.6 (14.7)	2.4
		チリビーンズ	豚ひき肉24、フランクフルト18、ミックスビーンズ(金時豆、大福豆、大豆)24、じゃが芋72、玉ねぎ60 にんじん12、セロリ1.8、パセリ1、にんにく0.6、サラダ油1.8、トマトケチャップ7.2、トマトピューレ18 塩0.2、こしょう少々、中濃ソース1.8、一味唐辛子少々、チリパウダー0.6、鶏ガラスープ適宜			
		コールスローサラダ	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、ホールコーン缶9.5 サラダ油1、酢1.2、砂糖0.6、塩0.2、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン40(1個)			
31	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	796	30.6 (15.4)	1.9
		納豆	納豆(たれ・からし付き)30(1パック)			
		生姜和え	キャベツ42、もやし15、きゅうり12、にんじん6、根生姜1.2、しょうゆ3			
		鶏肉とさつまいもの旨煮	鶏むね皮なし肉36、さつまいも48、玉ねぎ60、にんじん25、たけのこ水煮24、ピーマン12 サラダ油1.8、砂糖2.4、しょうゆ6、澱粉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「魚食の普及及び水産に関する条例」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。

※ 給食委員会の生徒が、7月に全校生徒対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。リクエストベスト3は、  
1位 揚げパン 183票、2位 ソフトメン 82票、3位 ワンタンスープ 67票 でした。  
1位の揚げパンと2位のソフトメンは今月の給食に、3位のワンタンスープは来月の給食に取り入れます。お楽しみに！



	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
10月の平均栄養量	807Kcal	30.9g (15.3%)	エネルギーの 26%	451mg	4.9mg	295μg	0.88mg	0.67mg	42mg	2.4g	8.0g