

# 5月分 学校給食献立表

ひたちなか市立勝田第二中学校  
Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			調味料他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	水	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	きな粉 牛乳	抹茶	キャベツ	◇コッペパン・砂糖	油		838 31.1 2.7	
2	木	ごはん 牛乳 さばの香り焼き 五目きんぴら じゃがいもと豆腐のみそ汁	さば一塩 青のり 豆腐・みそ		ごぼう 長ねぎ	米 こんにやく・砂糖 じゃがいも	ごま 油		801 32.4 2.4	
7	火	チャンポンうどん 牛乳 はるまき 中華あえ	豚肉・ハム・なると 牛乳	にんじん キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	◇ソフトめん・でんぷん 油	油 ごま油	しょうゆ・中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	864 30.1 2.4	
8	水	カレーピラフ 牛乳 あじフライ 小松菜サラダ	鶏肉・ウインナー 牛乳	にんじん 玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	キャベツ	米 油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉		847 31.3 2.2	
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 実だくさん汁	豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	砂糖・でんぷん じゃがいも	油	しょうゆ・みりん・酒	801 30.5 2.2	
10	金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ	豚肉 まぐろ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ	じゃがいも・米粉 油	油	デミグラスソース・クチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ	823 28.7 2.4	
13	月	振替休日								
14	火	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ツナともやしのサラダ	豚肉・高野豆腐 まぐろ油漬	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく もやし	じゃがいも・しらたき・砂糖 砂糖	ごま油 油	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	825 29.9 2.2	
15	水	野菜たっぷりベヘロンチーノ 牛乳 ごぼうメンチカツ ツナ豆マヨサラダ アセロラゼリー	鶏肉・ベーコン 牛乳	にんじん・チンゲンサイ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・にんにく キャベツ	スバグッティ 油	コンソメ・しょうゆ・ワイン・塩・こしょう・一味唐辛子 油	しょうゆ・塩・こしょう・からし	800 35.7 2.9	
16	木	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ	鶏肉 まぐろ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも こんにやく・砂糖	油 油・ごま	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩	790 29.2 2.2	
17	金	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまからめ からしあえ 若竹みそ汁	◇かつおおろし 豆腐・みそ	小松菜・にんじん わかめ・にんじん	しょうが キャベツ・もやし たけのこ・長ねぎ・えのきたけ	じゃがいも・砂糖 油・ごま	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・からし	857 33.3 2.6		
20	月	黒パン 牛乳 白身魚のレモンフライ フロッキーとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳 ◇白身魚レモンフライ		キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ	◇黒パン 油	油 油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	847 30.8 2.5	
21	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐・豚肉・大豆・みそ	にんじん・にら にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油 油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 29.9 1.8	
22	水	ごはん 牛乳 親子煮 昆布あえ	鶏卵・鶏肉・高野豆腐 塩昆布	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・しらたき・砂糖 油	油	しょうゆ・みりん 塩	806 34.8 1.9	
23	木	レーズンパン 牛乳 米粉の豆乳シチュー 寒天入りヘルシーサラダ	牛乳 鶏肉・白いんげん豆・豆乳 まぐろ油漬	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ キャベツ	◇レーズンパン 油	油 油	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	787 35.4 2.9	
24	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 大根とハムのサラダ	鶏肉・油揚げ・大豆 牛乳	にんじん ひじき	ごぼう・切干大根・しいたけ キャベツ	米・砂糖 油	油	しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう	767 32.3 2.2	
27	月	はちみつパン 牛乳 チリビーンズ もやしサラダ	牛乳 豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスビーンズ	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく もやし	◇はちみつパン 油	油	グチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー・一味唐辛子 酢・塩・こしょう	803 31.0 2.8	
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ひじきの炒め煮 かきたま汁	鶏肉 さつま揚げ 鶏卵・豆腐	にんじん にんじん・にら	しょうが・にんにく キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん こんにやく・砂糖 でんぷん	油 油	酒・塩 みりん・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	817 35.4 2.3	
29	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 おひたし(キャベツ) 豚汁	◇いわしのしょうが煮	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 長ねぎ	じゃがいも 油	油	しょうゆ	763 31.2 2.3	
30	木	スバグッティナポリタン 牛乳 コロック ガーリックドレッシングサラダ	鶏肉・フランクフルト 牛乳	にんじん・ピーマン・トマト 牛乳	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	スバグッティ 油	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	757 29.8 2.4	
31	金	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あん 華風あえ	◇肉だんご・生揚げ まぐろ油漬	にんじん・ピーマン わかめ・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・砂糖・でんぷん 砂糖	油 油・ごま油	しょうゆ・クチャップ・酢 しょうゆ・酢	860 29.7 2.0	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品を使用しています。