



12月分献立材料表

茨城県立勝田中等教育学校

日曜日	献立名	主な材料と食品の分類				使用調味料	栄養価	
		血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー		カロリー	
1 水	ごはん		米				エネルギー	836 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32.4 g
	豚キムチ	豚肉	大豆油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 たら キムチ	醤油 中華だし		脂質	26.5 g
	シューマイ	豚肉	パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 枝豆	塩		食塩	2.3 g
2 木	ワンタンスープ	豚肉	ごま油 ワンタン	キャベツ 人参 もやし	醤油 胡椒 中華だし 酒		エネルギー	817 kal
	菜飯		米	菜めし(青菜 砂糖 塩 昆布エキス 粉末みそ かつお削り節)			タンパク質	27.9 g
	牛乳	牛乳					脂質	29.0 g
	さばの竜田揚げ	さば	大豆油 砂糖 でん粉		醤油 みりん		食塩	2.4 g
3 金	ひじき煮	ひじき ちくわ	こんにゃく 大豆油 砂糖	人参 枝豆	和風だし 醤油 みりん 酒		エネルギー	811 kal
	ほうれん草のずまし汁	豆腐	砂糖	ほうれん草 しめじ	和風だし 醤油 みりん		タンパク質	35.1 g
	コッパパン		コッパパン				脂質	34.4 g
	牛乳	牛乳					食塩	4.1 g
6 月	トックトウーラ	豚肉 ウィンナー	砂糖 大豆油	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 胡椒 コンソメ		エネルギー	787 kal
	ミックスサラダ	ミックスビーンズ	大豆油 砂糖	キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり	醤油 ポッカレモン 胡椒		タンパク質	28.4 g
	チロルパ	鶏肉	大豆油 じゃがいも	玉ねぎ 人参	コンソメ 胡椒		脂質	19.5 g
	ごはん	牛乳	米				食塩	2.5 g
7 火	ずき焼き風煮	豚肉 豆腐	大豆油 こんにゃく 砂糖	白菜 根菜ねぎ 玉ねぎ しめじ 春菊 人参	醤油 みりん 酒 和風だし		エネルギー	846 kal
	酢の物	わかめ	春雨 いらごま 砂糖	もやし 人参	酢 醤油		タンパク質	32.0 g
	小松菜の味噌汁	油揚げ		小松菜 大根	和風だし 味噌		脂質	33.9 g
	みかん			みかん			食塩	2.9 g
8 水	食パン		食パン				エネルギー	808 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	37.1 g
	グラタンフライ	牛乳 えびペースト 桜エビ	大豆油 スパゲティ 小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉 でん粉 小麦粉	玉ねぎ 人参	塩		脂質	26.5 g
	キャベツのサラダ	ツナフレーク	大豆油 砂糖	キャベツ とうもろこし	醤油 ポッカレモン 胡椒		食塩	2.7 g
9 木	ポークビーンズ風スープ	豚肉 大豆	大豆油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん トマト	コンソメ トマトケチャップ 胡椒		エネルギー	827 kal
	ヨーグルト	ヨーグルト					タンパク質	24.3 g
	ごはん	牛乳	米				脂質	27.3 g
	牛乳	牛乳					食塩	2.5 g
10 金	鶏肉の甘酢あん	鶏肉 脱脂粉乳 粉末鶏卵	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ 人参	醤油 酒 塩 香辛料 酢		エネルギー	802 kal
	春雨サラダ	ハム	春雨 いらごま ごま油 砂糖	人参 とうもろこし	酢 醤油		タンパク質	35.8 g
	味噌うどん	豚肉 油揚げ	片栗粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ	醤油 塩 中華だし		脂質	31.3 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 大豆油	根菜ねぎ しめじ 小松菜 人参	和風だし 酒 醤油 みりん 味噌		食塩	3.3 g
13 月	白菜とツナのごまマヨ和え	ツナフレーク かつお節	マヨネーズ いらごま	白菜 キャベツ 人参			エネルギー	819 kal
	麦ごはん		米 押麦				タンパク質	25.8 g
	牛乳	牛乳					脂質	26.6 g
	具だくさんカレー	豚肉	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 れんこん しめじ いんげん	カレーフレーク		食塩	2.4 g
14 火	キャベツの星布和え	きざみ星布	いらごま ごま油	キャベツ 人参 大根	塩		エネルギー	802 kal
	いちごゼリー		砂糖 ぶどう糖 水あめ	いちご果汁			タンパク質	28.1 g
	ごはん	牛乳	米				脂質	25.8 g
	牛乳	牛乳					食塩	2.1 g
15 水	チキンカツ	鶏肉	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉				エネルギー	766 kal
	切干大根のサラダ	わかめ さつま揚げ	砂糖 ごま油	切干大根 人参 もやし	醤油 酢		タンパク質	29.2 g
	根菜汁		大豆油	大根 人参 ごぼう 根菜ねぎ	みりん 醤油 和風だし		脂質	22.2 g
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンド カタクチイワシ	砂糖 ごま		塩		食塩	2.9 g
16 木	雑穀米		米 お豆と雑穀ごはんの素(押麦 もちきび もちあわ 黒豆 緑豆 小豆 黒米 ごま アマランサス)				エネルギー	832 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	31.3 g
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉	こんにゃく 大豆油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 しいたけ 枝豆	醤油 酒 みりん 和風だし		脂質	29.1 g
	小松菜と卵の和え物	卵	砂糖	小松菜 人参 えのき	醤油 酢		食塩	2.6 g
17 金	かぶの味噌汁			かぶ 小松菜 しめじ	和風だし 味噌		エネルギー	816 kal
	りんご			りんご			タンパク質	35.5 g
	ごはん	牛乳	米				脂質	23.8 g
	牛乳	牛乳					食塩	3.1 g
20 月	サワラのチリソース	サワラ	砂糖	にんにく 生姜	トマトケチャップ 豆板醤 醤油		エネルギー	842 kal
	こんにゃくサラダ	わかめ	砂糖 こんにゃく ごま油	キャベツ もやし 人参	醤油 酢		タンパク質	26.5 g
	肉団子スープ	鶏肉 大豆	春雨 パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 小松菜 しいたけ	中華だし 塩 醤油		脂質	29.6 g
	ごはん	牛乳	米				食塩	2.7 g
21 火	チーズ入りつくね						エネルギー	807 kal
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参	塩 胡椒		タンパク質	28.5 g
	キャベツの味噌汁			キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	和風だし 味噌		脂質	26.8 g
	ぶどうゼリー		異性化液糖 砂糖	ぶどう果汁	グル化剤 香料		食塩	2.2 g
22 水	ごはん	牛乳	米				エネルギー	811 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	33.0 g
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	大豆油 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 人参 生姜	胡椒 酒 みりん 醤油 中華だし		脂質	25.0 g
	にらまんじゅう	鶏肉 大豆粉	ごま油 小麦粉	キャベツ たら 生姜 にんにく	塩 胡椒		食塩	2.5 g
23 木	もやしの中華スープ		ごま油	もやし 玉ねぎ 人参	塩 胡椒 醤油 中華だし		エネルギー	832 kal
	ごはん	牛乳	米				タンパク質	36.3 g
	牛乳	牛乳					脂質	31.9 g
	ぶりのゆず風味照り焼	ぶり	砂糖	生姜 ゆず	醤油 酒		食塩	3.2 g
れんこんきんぴら		ごま油 砂糖 いらごま 大豆油	れんこん 人参	醤油 和風だし みりん		エネルギー	811 kal	
かぼちゃの味噌汁	豆腐	かぼちゃ	えのき ほうれん草	和風だし 味噌		タンパク質	33.0 g	
ロールパン		ロールパン				脂質	25.0 g	
23 木	牛乳	牛乳					食塩	2.5 g
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜	塩 トマトケチャップ ウスターソース		エネルギー	832 kal
	キャベツのサラダ	ツナフレーク	大豆油 砂糖	キャベツ とうもろこし	醤油 ポッカレモン 胡椒		タンパク質	36.3 g
	ポストクラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	じゃがいも	キャベツ とうもろこし	醤油 ポッカレモン 胡椒		脂質	31.9 g
クリスマスカップケーキ	豆乳	米粉 砂糖 粉あめ 水あめ でん粉	いちご	コンソメ ホワイトシチュー 胡椒		食塩	3.2 g	