



# 11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	黒や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー		タンパク質	
1月	ごはん		米				エネルギー	911 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	34 g
	白菜と厚揚げの中華煮	厚揚げ豆腐 豚肉 卵	砂糖 ごま油 片栗粉 大豆油	白菜 しいたけ 人参	中華だし オイスターソース 酒 胡椒		脂質	30 g
	えびのチリソース	えび	大豆油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく 生姜	トマトケチャップ 豆板醤 醤油 塩		食塩	2.5 g
2火	こんにゃくのピリ辛スープ		こんにゃく ごま油	玉ねぎ 人参 根菜ねぎ				
	さつまいもごはん		米 さつまいも				エネルギー	807 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
	さんまの塩焼き	さんま					脂質	30 g
5金	白菜ときのこの和え物	ツナフレーク かつお節		白菜 人参 えのき		みりん 醤油	食塩	2.2 g
	ほうれん草の味噌汁	油揚げ		ほうれん草 玉ねぎ 人参		和風だし 味噌		
	ごはん		米				エネルギー	798 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
8月	チキンカツ	鶏肉	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉			中濃ソース 塩	食塩	25 g
	キャベツとツナの和え物	ツナフレーク	マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		和風だし 味噌	食塩	2.0 g
	えのきの味噌汁			玉ねぎ 人参 小松菜 えのき				
	みかん			みかん				
9火	丸パン		丸パン				エネルギー	801 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	35 g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	大豆油 じゃがいも バター	いんげん 玉ねぎ 人参 ダイストマト	コンソメ トマトケチャップ 塩 胡椒		食塩	3.3 g
	ベーコンポパイソテー	ベーコン	バター	ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ	コンソメ			
10水	キャンディーチーズ	チーズ						
	りんご			りんご				
	ごはん		米				エネルギー	815 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	36 g
11木	鶏の梅焼き	鶏肉	マヨネーズ			梅びしお(梅ペースト りんご 砂糖)	脂質	29 g
	なすの揚げ煮し		油	なす いんげん 生姜		醤油	食塩	2.0 g
	豚汁	豚肉 油揚げ	大豆油 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 生姜		和風だし 味噌		
	雑穀米		米 お豆と雑穀ごはんの素(押麦 もちきび もちあむ 黒豆 緑豆 小豆 黒米 じま アマランthus)				エネルギー	834 kcal
12金	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	干草焼	豚肉	でん粉 砂糖 大豆油	人参 ほうれん草		塩 酢	脂質	25 g
	肉入りきんぴらごぼう	豚肉 さつまいも	ごま油 砂糖 いりごま	ごぼう 人参 ピーマン		醤油 とうがらし	食塩	3.0 g
	ほうれん草のすまし汁	豆腐		ほうれん草 しめじ		醤油 和風だし		
16火	豆乳プリンタルト	豆乳	砂糖 米粉 でん粉 油					
	ごはん		米				エネルギー	843 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	油淋鶏	鶏肉 卵	大豆油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 根菜ねぎ	醤油 酢		脂質	27 g
17水	春雨サラダ	ハム	春雨 いりごま ごま油 砂糖	人参 とうもろこし きゅうり もやし キャベツ	酢		食塩	2.8 g
	中華スープ	卵	片栗粉	ほうれん草 人参		醤油 中華だし		
	ごはん		米				エネルギー	806 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	25 g
18木	フィッシュフライ	鮭	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉			中濃ソース 塩	脂質	23 g
	フロッキーのソテー		大豆油	フロッキー とうもろこし しめじ 人参	コンソメ 胡椒		食塩	2.3 g
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも 大豆油 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 ダイストマト いんげん パセリ	コンソメ 塩 胡椒			
	ごはん		米				エネルギー	831 kcal
19金	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
	さばのみぞれ煮	さば		大根		みりん 醤油 和風だし	脂質	27 g
	白菜と小松菜のおかか和え	かつお節		白菜 小松菜 もやし 人参		和風だし みりん 醤油	食塩	2.1 g
	大根の味噌汁	油揚げ		大根 玉ねぎ 人参		和風だし 味噌		
20土	茨城県産栗のムース	豆乳	砂糖 水あめ ぶどう糖 マロンペースト			ゼラチン		
	ごはん		米				エネルギー	812 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	23 g
	ふんわり卵の中華炒め	卵 豚肉	ごま油 砂糖	キャベツ たら しめじ 人参		オイスターソース 酢 中華だし 胡椒	脂質	27 g
21日	春巻	豚肉 大豆粉	大豆油 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜		醤油 塩	食塩	2.5 g
	中華風コンソースープ		大豆油 片栗粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ しいたけ とうもろこし スイートコーン缶クリーム		中華だし 醤油 塩 胡椒		
	ごはん		米				エネルギー	836 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	22 g
22月	カニクリーミーロック	タラ かまぼこフレーク 卵白 カニ えび粉 大豆粉	小麦粉 マーガリン マッシュポテト 砂糖 パン粉 米粉 でん粉				脂質	33 g
	大根のツナサラダ	ツナフレーク かつお節	マヨネーズ いりごま	大根 人参		醤油	食塩	2.3 g
	豆腐のすまし汁	豆腐		かぶ 人参 えのき		醤油 和風だし		
	コッパパン/ブルーベリージャム		コッパパン/ブルーベリージャム(水あめ 砂糖 ブルーベリー)				エネルギー	833 kcal
23火	牛乳	牛乳					タンパク質	40 g
	ガーリックチキン	鶏肉	砂糖 ごま油	にんにく		酒 中華だし 胡椒	脂質	33 g
	チャラマーテー		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁		塩 酢 胡椒	食塩	3.1 g
	グアッシュ	鶏肉	じゃがいも 大豆油	玉ねぎ 人参 パプリカ ダイストマト パセリ		コンソメ 胡椒		
24水	フルックレーブ	卵 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 水あめ 砂糖	黄桃 パイナップル マンゴーピューレ		塩 ゼラチン		
	わかめごはん	炊き込みわかめ	米				エネルギー	820 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	30 g
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	でん粉 砂糖	大根 玉ねぎ		塩 みりん 酢 醤油 和風だし	脂質	23 g
25木	キャベツの肉味噌炒め	豚肉	大豆油 砂糖	生姜 にんにく 人参 キャベツ ピーマン		酒 味噌 醤油	食塩	2.7 g
	小松菜の味噌汁	油揚げ		小松菜 人参		和風だし 味噌		
	かぼちゃプリン	牛乳 生クリーム 寒天	グラニュー糖 水あめ 砂糖	かぼちゃペースト		塩		
	米/パン	米/パン					エネルギー	830 kcal
26金	牛乳	牛乳					タンパク質	40 g
	ハヤシチュー	豚肉	大豆油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム		ハヤシフレーク トマトケチャップ	脂質	38 g
	かぼちゃサラダ	チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 人参		胡椒	食塩	3.6 g
	りんご			りんご				
27土	ごはん		米				エネルギー	849 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	37 g
	納豆	納豆					脂質	27 g
	さばのごま味噌焼き	さば	砂糖 すりごま			味噌 みりん	食塩	2.5 g
28日	チンゲン菜とわかめの和え物	わかめ ツナフレーク	ごま油	チンゲン菜 人参		塩 胡椒		
	けんちん汁	豆腐	さといも 大豆油	いもがら 大根 れんこん 人参 しいたけ ごぼう 根菜ねぎ		醤油 和風だし 酒 みりん		
	醤油ラーメン	豚肉	中華めん 大豆油	もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草			エネルギー	823 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
29月	揚げ餃子	鶏肉 大豆粉	大豆油 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんにく たら		醤油 塩 酒	脂質	30 g
	もやしの和え物	ツナフレーク	砂糖	チンゲン菜 もやし 人参		酢 塩 胡椒	食塩	3.5 g
	ごはん		米				エネルギー	829 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
30火	鶏のクリーム煮	鶏肉 牛乳	大豆油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース		ホワイトシチュー コンソメ 塩 胡椒	脂質	29 g
	さのこのサラダ		砂糖 オリーブオイル	しめじ かぶ パプリカ キャベツ レモン果汁		酢 胡椒 塩	食塩	2.5 g
	卵の洋風スープ	卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし		コンソメ 胡椒		
	ごはん		米				エネルギー	769 kcal
31水	牛乳	牛乳					タンパク質	38 g
	白身魚のごま焼き	たら	大豆油 片栗粉 いりごま			酒 みりん 醤油	脂質	17 g
	いかとわかめの和え物	わかめ	砂糖	きゅうり 人参		酢 醤油	食塩	2.3 g
	れんこんの味噌汁	油揚げ	大豆油	れんこん しめじ 玉ねぎ 人参		和風だし 味噌		
31日	みそビーナッツ		落花生 グラニュー糖 大豆油 水あめ			味噌		
	はちみつ		はちみつ					