



10 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				
4	月		ミルクパン		ミルクパン				エネルギー	780 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	26 g
			チキンナゲット	鶏肉 おから	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油		塩 醤油		脂質	24 g
			ビーンズサラダ	大豆 ツナフレーク	マヨネーズ	いんげん 人参 とうもろこし	胡椒		食塩	3.3 g
5	火		コンソメスープ		じゃがいも	玉ねぎ 人参 とうもろこし	コンソメ 塩 胡椒			
			プリン	れん乳 卵	水あめ 砂糖					
			ごはん	牛乳	米				エネルギー	900 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	34 g
6	水		八宝菜	豚肉	片栗粉 砂糖 ごま油 大豆油	キャベツ チンゲン菜 だけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ	中華だし 醤油 酒 塩 胡椒		脂質	32 g
			小饅包	豚肉 鶏肉 ひじき	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 生薑	オイスターソース 塩 香辛料		食塩	2.4 g
			中華スープ	卵	片栗粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ	醤油 塩 中華だし			
			ごはん		米				エネルギー	742 kcal
7	木		牛乳	牛乳					タンパク質	30 g
			さばの味噌煮	さば	砂糖 でん粉		味噌		脂質	21 g
			小松菜ときのこのおひたし	かつお節		小松菜 人参 しめじ	みりん 醤油		食塩	2.3 g
			もやし味の増汁	油揚げ		玉ねぎ もやし 人参	和風だし 味噌			
8	金		ごはん		米				エネルギー	861 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	31 g
			豚肉の洋風照り焼き	豚肉	大豆油 砂糖	玉ねぎ 生薑 パセリ	酒 トマトケチャップ 醤油 中濃ソース 胡椒		脂質	31 g
			ツナごぼうサラダ	ツナフレーク	すりごま マヨネーズ 砂糖	小松菜 人参 とうもろこし ごぼう	醤油 酢		食塩	2.4 g
9	土		エリンギのコンソメスープ			エリンギ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	コンソメ 塩 胡椒			
			ごはん		米				エネルギー	765 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	34 g
			白身魚のカラフルマヨ焼き	たら	マヨネーズ	ミックスベジタブル（人参 コーン グリンピース）	塩 胡椒		脂質	21 g
10	日		ほうれん草の梅かつお和え	かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参	醤油 みりん 梅びしお（梅ペーストりんご 砂糖）		食塩	1.6 g
			すまし汁	豆腐 卵		みつば	和風だし 醤油			
			ブルーベリーゼリー		砂糖 ぶどう糖果糖液糖	ブルーベリー果汁				
			ごはん		米				エネルギー	828 kcal
11	月		牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
			エビフライ	えび	パン粉 小麦粉 油		塩 香辛料 中濃ソース		脂質	24 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 レモン果汁 塩 胡椒		食塩	2.3 g
			玉ねぎのスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参	コンソメ 塩 胡椒			
12	火		ごはん		米				エネルギー	831 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	35 g
			親子煮	鶏肉 卵	砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ きぬさや	和風だし 酒 醤油		脂質	26 g
			小松菜のごまネーズ和え	ツナフレーク かつお節	マヨネーズ すりごま	小松菜 人参	酢		食塩	2.5 g
13	水		とうがん汁	鶏肉	片栗粉	とうがん 人参 しいたけ	和風だし みりん 酒 塩 醤油			
			コッペパン		コッペパン				エネルギー	746 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
			ミートローフ	鶏肉 牛肉 鶏皮 牛乳 大豆たん白 卵	パン粉 でん粉 マッシュポテト 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	醤油 トマトケチャップ ブイヨン ビーフエキス 塩 香辛料 中濃ソース		脂質	32 g
14	木		ポパイとコーンのソテー	大豆油		ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし	コンソメ		食塩	3.2 g
			ボストンクラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ 人参	コンソメ ホワイトシチュー 胡椒			
			ごはん		米				エネルギー	824 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
15	金		麻婆豆腐	豚肉 豆腐	大豆油 砂糖 片栗粉	根菜ねぎ 人参 しいたけ 生薑 にんにく	醤油 酒 味噌 豆板醤 中華だし		脂質	29 g
			きゅうりのからし和え	ツナフレーク	砂糖 すりごま ごま油	きゅうり もやし	醤油 酢 からし		食塩	2.1 g
			春雨スープ		春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	中華だし 塩 醤油			
			ごはん		米				エネルギー	833 kcal
16	土		牛乳	牛乳					タンパク質	21 g
			さんまの竜田揚げ	さんま	でん粉 油		醤油		脂質	30 g
			もやしのゆかり和え			もやし キャベツ 人参 ゆかり				
			豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ		小松菜 玉ねぎ 人参	和風だし 味噌		食塩	1.8 g
17	日		洋梨のタルト	卵 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 砂糖アーモンドプードル 水あめ	洋梨	塩			
			キャロットパン		キャロットパン				エネルギー	799 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	42 g
			鶏肉のケチャップソース	鶏肉	砂糖		トマトケチャップ 醤油 中濃ソース 酒		脂質	34 g
18	月		フロッコリーのサラダ	ツナフレーク	大豆油 砂糖	フロッコリー 玉ねぎ とうもろこし パプリカ	醤油 レモン果汁 塩 胡椒		食塩	2.6 g
			きのこのミルクスープ	ベーコン 牛乳	バター	えのき しめじ 玉ねぎ	コンソメ 胡椒			
			ごはん		米				エネルギー	770 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	23 g
19	火		チーズメンチカツ	鶏肉 チーズソース	大豆油 パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ	中濃ソース 醤油 塩		脂質	24 g
			和風サラダ	わかめ かつお節	砂糖	キャベツ 人参	酢 醤油		食塩	2.6 g
			かきたま汁	卵	片栗粉	玉ねぎ みつば	和風だし 塩 醤油			
			十五夜デザート		砂糖 水あめ 毒天	みかん果汁 ぶどう果汁				
20	水		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 小豆 黒米 ごま アマランサス）				エネルギー	791 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
			さばの塩焼き	さば			塩		脂質	26 g
			野菜炒め		いりごま ごま油	キャベツ ビーマン 人参 えのき 生薑	醤油		食塩	2.2 g
21	木		小松菜の味噌汁	油揚げ		小松菜 玉ねぎ 人参	和風だし 味噌			
			ごはん		米				エネルギー	781 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
			タレカツ	豚肉 乳たん白 卵黄粉	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		醤油 酒 和風だし みりん 塩		脂質	19 g
22	金		切干大根のはりはり漬け	きざみ豚市		切干大根 人参	ポン酢		食塩	2.0 g
			のっぺい汁	鶏肉	里芋 大豆油 片栗粉	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	和風だし 醤油			
			山梨うどん	鶏肉	ソフトメン 大豆油	山梨ミックス（芽ぶる 絹竹 えのき茸 わらび きくらげ ぜんまい）根菜ねぎ	みりん 醤油 和風だし		エネルギー	878 kcal
			牛乳	牛乳					タンパク質	34 g
23	土		白身魚の天ぷら	ホキ	小麦粉 でん粉 油		塩		脂質	36 g
			春雨の酢の物	卵	春雨 いりごま 砂糖	きゅうり 人参	酢 醤油		食塩	2.4 g
			お米のムース	乳 卵黄	砂糖 米粉 水あめ					
			ごはん		米				エネルギー	801 kcal
24	日		牛乳	牛乳					タンパク質	24 g
			鶏のから揚げ	鶏肉 卵 脱脂粉乳	油 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	生薑	醤油 塩 酒		脂質	29 g
			キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	胡椒		食塩	2.9 g
			かぼのスープ			かぼ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	コンソメ 塩 胡椒			