

7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	米	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	栄養素
1 木	ごはん		米				エネルギー	780 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 油 いりごま	たけのこ ピーマン しょうが	醤油 オイスターソース 酒 中華だし		脂質	19 g
	キャベツの中巻サラダ わかめスープ レモンゼリー	わかめ	すりごま ごま油 砂糖 いりごま ごま油 砂糖 粉あめ ぶどう糖 果糖	キャベツ きゅうり にんじん 根菜ねぎ レモン果汁	醤油 酢 中華だし 塩 胡椒		食塩	3.1 g
2 金	コッペパン		コッペパン				エネルギー	747 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	34 g
	バーベキューチキン	鶏肉	油	しょうが にんにく	ケチャップ 醤油 中濃ソース		脂質	30 g
	ほうれん草のバターソテー コンソメスープ	クリーム 牛乳	バター じゃがいも	ほうれん草 玉葱 玉葱 人参 スイートコーンクリーム パセリ	コンソメ コンソメ 塩 胡椒		食塩	2.7 g
5 月	食パン / いちごジャム		食パン いちごジャム (水あめ 砂糖 いちご りんご)				エネルギー	800 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	ミートオムレツ	卵 鶏肉	砂糖 油	玉葱	ケチャップ 醤油 塩 チキンエキス みりん 酢		脂質	31 g
	じゃがいものカレー炒め きのこのミルクスープ 桃ゼリー	ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 バター	玉葱 人参 ピーマン えのき しめじ 玉葱	カレー粉 醤油 塩 コンソメ 塩 胡椒		食塩	3.0 g
6 火	ごはん		米				エネルギー	874 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	チキン味噌カツ	鶏肉	パン粉 小麦粉 油 でん粉		塩 味噌 酒 みりん		脂質	28 g
	ひじき煮 キャベツの味噌汁	ひじき 大豆 油揚げ	こんにゃく 油 砂糖	人参 キャベツ 玉葱 人参	和風だし みりん 酒 醤油 和風だし 味噌		食塩	2.9 g
7 水	ごはん		米				エネルギー	783 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	25 g
	豚肉となすの味噌炒め 黒コロッケ	豚肉	油 砂糖	ナス 玉葱 しょうが にんにく 玉葱	味噌 酒 醤油		脂質	20 g
	ほうれん草のすまし汁 七夕デザート	鶏肉 豚肉 豆腐	馬鈴薯 砂糖 マッシュポテト パン粉 小麦粉 油	ほうれん草 しめじ ブルーベリー果汁 レモン果汁 うんしゅうみかん果汁	塩 香辛料 和風だし 醤油		食塩	2.2 g
8 木	ごはん		米				エネルギー	838 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	35 g
	魚の中巻煮し パンパンジー ワンタンスープ	カジキ 鶏肉	ごま油 いりごま 春雨 砂糖 すりごま ごま油 ワンタン ごま油	キャベツ 人参 とうもろこし キャベツ 人参 もやし	醤油 酒 酢 醤油 醤油 塩 胡椒 中華だし 酒		脂質	23 g
	きつねうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	ソフトめん	大根 玉葱 人参 小松菜	醤油 みりん めんつゆ 和風だし		食塩	2.5 g
9 金	鶏マヨ照り焼き ちくわともやしの和え物 さくらんぼゼリー	鶏肉 ちくわ	マヨネーズ いりごま ごま油	きゅうり もやし さくらんぼ果汁	酒 塩 胡椒 みりん 醤油 醤油		エネルギー	825 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	38 g
	カレーライス	豚肉	砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖	玉葱 人参	醤油		脂質	27 g
	わかめサラダ オレンジ	わかめ ツナフレーク	砂糖 ごま油	キャベツ もやし	醤油 酢		食塩	3.2 g
12 月	ごはん		米				エネルギー	815 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	29 g
	ゆかりごはん 豚肉のチャブチ もやしのナムル	ゆかり粉 豚肉 わかめ	米 春雨 油 砂糖 いりごま	人参 たら にんにく 生姜 もやし 人参	カレールー 醤油 酒 酢 がらスープ 豆板醤 醤油 酢 中華だし		脂質	21 g
	トックスープ	鶏肉	トック (白米粉 食塩 加エデンブツ 酒粕) ごま油	大根 人参 しいたけ たら	醤油 酢 中華だし 中華だし 醤油 塩		食塩	3.0 g
13 火	ごはん		米				エネルギー	811 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
	鶏肉のチャブチ	豚肉	春雨 油 砂糖	人参 たら にんにく 生姜	醤油 酒 酢 がらスープ 豆板醤		脂質	19 g
	もやしのナムル	わかめ	いりごま	もやし 人参	醤油 酢 中華だし		食塩	2.6 g
14 水	ごはん		米				エネルギー	775 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	36 g
	雑穀米		米 お豆と雑穀ごはんの素 (神麦 もちきび もちあわ 黒豆 緑豆 小豆 黒米 ごま アマランサス)				脂質	28 g
	白身魚のごま味噌焼き キャベツと卵の炒め物 えのきの味噌汁 水ようかん	サワラ 豚肉 卵	砂糖 すりごま ごま油	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 小松菜 えのき	味噌 みりん 酒 中華だし 醤油 胡椒 和風だし 味噌 塩		食塩	3.0 g
15 木	ロールパン		ロールパン				エネルギー	795 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	31 g
	鶏のから揚げ パプリカときこのソテー コンソメスープ	鶏肉 卵 脱脂粉乳 ベーコン	油 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉 油	生姜 ピーマン 玉葱 しめじ エリンギ 玉葱 人参 とうもろこし	醤油 塩 酒 コンソメ 塩 胡椒 コンソメ 塩 胡椒		脂質	36 g
	ごはん	米	じゃがいも	玉葱 人参 とうもろこし	コンソメ 塩 胡椒		食塩	3.6 g
16 金	ごはん		米				エネルギー	857 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	31 g
	回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 ハム	ごま油 油 春雨 ごま油 いりごま 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 人参 とうもろこし	ウスターソース 醤油 味噌 豆板醤 醤油 酢		脂質	24 g
	ミニフィッシュ 枝豆ごはん	卵 炊き込みわかめ	片栗粉 砂糖 ごま	ほうれん草 玉葱 人参	醤油 塩 中華だし 塩		食塩	3.1 g
19 月	牛乳	牛乳	米 いりごま	枝豆			エネルギー	774 kal
	れんこんとひき肉の照り焼き 切干大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 カミカミ昆布	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	パン粉 鶏粉 ごま 砂糖 砂糖	れんこん 切干大根 しめじ 人参 小松菜 玉葱 人参 しめじ	醤油 塩 豆板醤 醤油 酒 みりん 和風だし 和風だし 味噌 香辛料 発酵調味料		脂質	28 g
	牛乳	牛乳					タンパク質	16.0 g
	ごはん		米				食塩	3.1 g
20 火	ごはん		米				エネルギー	785 kal
	牛乳	牛乳					タンパク質	19 g
	豚肉のコロッケ ほうれん草ときこの和え物 切干大根の味噌汁	豚肉	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖	玉葱 ほうれん草 もやし しめじ 切干大根 小松菜 玉葱 人参 しめじ	塩 醤油 みりん 和風だし 味噌		脂質	15 g
	丸パン		丸パン				食塩	1.8 g
21 水	牛乳	牛乳					エネルギー	784 kal
	洋風ハンバーグ パインアップルサラダ カレーポトフ	ハム ウィンナー	砂糖 油 じゃがいも 油	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし パインアップル キャベツ 人参 玉葱	トマトケチャップ 中濃ソース 酢 塩 胡椒 コンソメ カレー粉 塩		タンパク質	25 g
	牛乳	牛乳					脂質	37 g
	ごはん		米				食塩	2.9 g