



6 月 分 献 立 材 料 表

茨城県立勝田中等教育学校

日	曜	献立名	主 要 材 料 と 食 品 の 分 類				栄養価	
			血や肉や骨や歯になるもの	筋や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	使用調味料	エネルギー	たんぱく質
1	火	コッパパン	牛乳	コッパパン			エネルギー	702 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	33 g
2	水	鶏肉のグチャップソース	鶏肉	砂糖		塩、クチャップ、コンソメ、醤油、中濃ソース、酒	脂質	24 g
		もやしのサラダ	ベーコン	マヨネーズ	もやし、ピーマン、とうもろこし	塩、胡椒	食塩	3.2 g
3	木	野菜スープ		じゃがいも	玉葱、人参、ほうれん草	コンソメ、醤油		
		レモンゼリー		砂糖、粉あめ、ぶどう糖	レモン果汁			
4	金	ごはん	牛乳	米			エネルギー	838 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	27 g
5	土	アジフライ	アジ	小麦粉、油、パン粉		塩、胡椒、中濃ソース	脂質	21 g
		和風サラダ	わかめ、かつお節、節	砂糖	キャベツ、人参、枝豆	酢、醤油	食塩	2.8 g
6	日	オクラの味噌汁	味噌		オクラ、玉葱、人参	和風だし、味噌		
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	882 kcal
7	月	牛乳	牛乳				たんぱく質	28 g
		野菜つくね	鶏肉、卵白	パン粉、でん粉、油、砂糖、ゼラチン	玉葱、しょうが、ミックスベジタブル	醤油、胡椒、塩	脂質	26 g
8	火	いんげんのごま和え	ツナフレーク	ごま、油、砂糖、すりごま	いんげん、人参	醤油	食塩	2.7 g
		ナスの味噌汁	味噌		ナス、玉葱、人参	和風だし、味噌		
9	水	塩ラーメン	豚肉	中華めん	キャベツ、もやし、人参		エネルギー	874 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	35 g
10	木	揚げ餃子	鶏肉、大豆	パン粉、小麦粉、砂糖、油	キャベツ、玉葱、にら、にんにく	塩、醤油	脂質	24 g
		小松菜とツナの和え物	ツナフレーク		小松菜、人参	みりん、醤油	食塩	4.0 g
11	金	ゴマ団子	あん(砂糖、いんげんまめ、あずき、大豆)	油、米粉、ごま、砂糖				
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	815 kcal
12	土	牛乳	牛乳				たんぱく質	25 g
		豚肉	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、ピーマン	醤油、酒、みりん、酢	脂質	21 g
13	日	ナムル	わかめ	すりごま、ごま油	もやし、人参	塩、中華だし	食塩	2.9 g
		すまし汁	わかめ		えのき、みつば	塩、和風だし、醤油		
14	月	スティックパイ		パイナップル				
		わかめごはん	炊き込みわかめ	米			エネルギー	828 kcal
15	火	牛乳	牛乳				たんぱく質	26 g
		イカフライ	イカ	油、パン粉、でん粉、小麦粉	ごぼう、人参、枝豆	塩	脂質	23 g
16	水	ごぼうと枝豆のサラダ	ツナフレーク	いりごま、マヨネーズ	玉葱、もやし、人参	和風だし、味噌	食塩	2.3 g
		もやしの味噌汁	味噌					
17	木	蜜柑チップス	蜜柑	砂糖、油				
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	804 kcal
18	金	牛乳	牛乳				たんぱく質	21 g
		麻婆豆腐	豚肉	油、砂糖、片栗粉	ナス、人参、しょうが	醤油、味噌、豆板醤	脂質	23 g
19	土	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	醤油、砂糖、ごま油、いりごま	人参、きゅうり、とうもろこし	醤油、酢	食塩	2.6 g
		わかめスープ	わかめ	ごま油、いりごま	ねぎ	中華だし、醤油、塩、胡椒		
20	日	ロールパン	ロールパン	ロールパン			エネルギー	722 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	30 g
21	月	和風ハンバーグ	鶏肉	砂糖、片栗粉、パン粉	玉葱、大根、しょうが	塩、醤油、みりん、酒	脂質	31 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	塩、胡椒	食塩	3.3 g
22	火	豆腐の味噌汁	豆腐、わかめ		玉葱、人参	和風だし、味噌		
		りんごゼリー		砂糖、水あめ、ぶどう糖	りんご果汁			
23	水	ごはん	牛乳	米			エネルギー	874 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	36 g
24	木	サワラの紀州漬	サワラ		しょうが	醤油、酒、みりん、梅びしお(梅ペースト、りんご、砂糖)	脂質	24 g
		五目煮	がんも(油、豆腐、人参、でん粉、塩)	砂糖、ごま油	人参、しいたけ	酒、醤油	食塩	3.0 g
25	金	かきたま汁	卵	片栗粉	玉葱、みつば	和風だし、塩、醤油		
		メロンパティオ	豆腐	砂糖、ぶどう糖、水あめ	メロンピューレ			
26	土	ごはん	牛乳	米			エネルギー	763 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	33 g
27	日	豚肉の柳川煮	豚肉、卵、砂糖	砂糖	ごぼう、玉葱	酒、みりん、醤油、和風だし	脂質	15 g
		小松菜と海苔の和え物	小松菜、海苔		小松菜、ピーマン	和風だし、醤油、みりん	食塩	2.9 g
28	月	キャベツの味噌汁	キャベツ		キャベツ、玉葱、人参	和風だし、味噌		
		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	849 kcal
29	火	牛乳	牛乳				たんぱく質	30 g
		フライドチキン	鶏肉、全卵粉	油、パン粉、でん粉、砂糖		塩、香辛料	脂質	38 g
30	水	彩りおひたし	わかめ		小松菜、人参、もやし、とうもろこし	醤油、和風だし、みりん	食塩	3.7 g
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも、シェルフカロン、油	玉葱、人参、ダイズマト、キャベツ、パセリ	コンソメ、塩、胡椒		
31	木	ごはん	牛乳	米			エネルギー	857 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	33 g
32	金	魚のマヨネーズ焼き	魚	マヨネーズ		塩、胡椒	脂質	29 g
		れんごんのカレー炒め	たら	油	れんごん、いんげん	塩、カレー粉	食塩	2.8 g
33	土	けんちん汁	ツナフレーク	さといも、油	大根、人参、ごぼう、ねぎ	和風だし、醤油		
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	790 kcal
34	日	鶏の竜田揚げ	鶏肉、粉末卵白	油、砂糖、でん粉、小麦粉	しょうが、にんにく	醤油、塩	たんぱく質	26 g
		小松菜と卵の和え物	卵	砂糖、ごま油	小松菜、人参	醤油、酢	脂質	22.0 g
35	月	にらの味噌汁	味噌		玉葱、もやし、にら	和風だし、味噌	食塩	2.7 g
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	809 kcal
36	火	牛乳	牛乳				たんぱく質	31 g
		チャンプルー	豚肉、厚揚げ、卵	ごま油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、きぬさや	醤油、和風だし、塩、胡椒	脂質	22 g
37	水	コロッケ	牛肉	じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉	玉葱	醤油、塩、中濃ソース	食塩	2.8 g
		もずくスープ	もずく、豚肉、卵	片栗粉	人参、たけのこ、しいたけ、ねぎ	中華だし、醤油、胡椒		
38	木	キャンディチーズ	チーズ	飴				
		キーマカレー	豚肉、大豆	米、油	玉葱、人参、にんにく	カレーフレーク	エネルギー	890 kcal
39	金	牛乳	牛乳				たんぱく質	30 g
		ちくわともやしの和え物	ちくわ	いりごま、ごま油	きゅうり、もやし、りんご	醤油	脂質	30 g
40	土	りんご					食塩	2.7 g
		ロールパン	ロールパン	ロールパン			エネルギー	768 kcal
41	日	牛乳	牛乳				たんぱく質	27 g
		ほうれん草入りメンチカツ	鶏肉	油、パン粉、砂糖、小麦粉	玉葱、ほうれん草	中濃ソース、醤油、塩	脂質	30 g
42	月	小松菜とツナの和え物	ツナフレーク		小松菜、人参	みりん、醤油	食塩	3.2 g
		コンソメスープ		じゃがいも	玉葱、人参、とうもろこし	コンソメ、塩、胡椒		
43	火	野菜と果物ゼリー	野菜	ぶどう糖、砂糖	りんご果汁、レモン果汁、野菜果物ミックスジュース			
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	794 kcal
44	水	牛乳	牛乳				たんぱく質	30 g
		八宝菜	豚肉	片栗粉、砂糖、ごま油、油	キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、玉葱、人参、きくらげ	中華だし、醤油、酒、塩、胡椒	脂質	20 g
45	木	中華サラダ	ツナフレーク	醤油、ごま油、砂糖	きゅうり、人参	醤油、塩、酢	食塩	2.7 g
		中華スープ	卵	油、ごま油	ほうれん草、人参	醤油、塩、中華だし		
46	金	雑穀米		米、お豆と雑穀ごはんの具(押麦、もちきり、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	749 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	29 g
47	土	赤魚の塩焼き	赤魚	油	キャベツ、たけのこ、エリンギ、アスパラガス	塩、コンソメ、塩	脂質	19 g
		野菜のベーコン炒め	ベーコン		玉葱、もやし、人参	和風だし、味噌	食塩	2.3 g
48	日	もやしの味噌汁	味噌					
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	779 kcal
49	月	牛乳	牛乳				たんぱく質	34 g
		鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖	もやし、ほうれん草、人参	醤油、みりん、酒	脂質	15 g
50	火	もやしのおかか和え	ちくわ、かつお節		エリンギ、玉葱、人参	醤油、和風だし	食塩	2.9 g
		エリンギの味噌汁	味噌			和風だし、味噌		
51	水	マスカットゼリー		砂糖、ぶどう糖、水あめ	ぶどう果汁			
		ごはん	牛乳	米			エネルギー	827 kcal
52	木	牛乳	牛乳				たんぱく質	35 g
		チキンタルカリ	鶏肉	バター	カリフラワー、玉葱、いんげん、生薬、にんにく、ダイズ、トマト	カレー粉、胡椒、塩	脂質	21 g
53	金	ムラ・コ・アチャール	大豆、ひよこ豆	油、砂糖	大根、きゅうり、人参	塩、胡椒、ボッカレモン	食塩	2.1 g
		ダル			グリーンピース、人参、パセリ、玉葱、にんにく、生薬	塩、胡椒		
54	土	ごはん	牛乳	米			エネルギー	810 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	31 g
55	日	サバのゴマ味噌焼き	サバ	砂糖、すりごま		酒、みりん、味噌	脂質	22 g
		ほうれん草ときこの和え物			ほうれん草、もやし、しめじ、人参	醤油、みりん、和風だし	食塩	2.8 g
56	月	なめこの味噌汁		砂糖、異性化液糖	なめこ、玉葱、人参	味噌、和風だし		
		ぶどうゼリー		砂糖、ぶどう糖、水あめ	ぶどう果汁			
57	火	ごはん	牛乳	米			エネルギー	788 kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質	28 g
58	水	豚肉とピーマンの味噌炒め	豚肉	砂糖、油	玉葱、人参、青ピーマン	味噌、醤油、酒、みりん	脂質	18 g
		玉子焼き	卵	でん粉、砂糖	人参、ねぎ	塩、みりん	食塩	2.0 g
59	木	中華スープ		ごま油	ほうれん草、玉葱、人参	醤油、塩、中華だし		
		いちごゼリー		砂糖、ぶどう糖、水あめ	いちご果汁			