



5 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				
6 木	ごはん		米			コンソメ 塩 胡椒	エネルギー	837 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	肉野菜炒め	豚肉	油 砂糖	青ピーマン 玉葱 もやし 人蔘		塩 胡椒 醤油 オイスターソース	脂質	17 g
	オムレツ	卵	砂糖			醤油 酢 塩 トマトケチャップ	食塩	2.30 g
	かぶの味噌汁			かぶ ねぎ しめじ		和風だし 味噌		
7 金	こどもの日デザート		砂糖 水あめ ぶどう糖	りんご果汁 レモン果汁				
	ごはん		米				エネルギー	824 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	29 g
	フィッシュフライ	たら	油 パン粉 小麦粉			塩 中濃ソース	脂質	28 g
	キャベツの炒め物	豚肉	油	キャベツ 玉葱 人蔘 青ピーマン		醤油 塩	食塩	3.00 g
10 月	もやしの味噌汁	油揚げ		もやし 玉葱 人蔘		和風だし 味噌		
	根菜カレー	豚肉	米 じゃがいも 油	玉葱 人蔘 れんこん		カレールー	エネルギー	988 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	30 g
	わかめサラダ	わかめ ツナフレーク	ごま油 砂糖	キャベツ もやし		醤油 酢 塩	脂質	35 g
	りんご			りんご			食塩	4.30 g
11 火	ごはん		米				エネルギー	812 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	27 g
	甘辛から揚げ	鶏肉	パン粉 鶏粉 ごま 砂糖 油 砂糖			醤油	脂質	21 g
	筍のひじき煮	油揚げ ひじき	砂糖	だけのこ 人蔘		醤油 酒	食塩	2.80 g
	たまねぎの味噌汁	豆腐		玉葱 人蔘		和風だし 味噌		
12 水	お豆と雑穀ごはん		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	719 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	28 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ				塩	脂質	15 g
	アスパラソテー	ベーコン	じゃがいも 油	アスパラガス しめじ		醤油 塩	食塩	2.70 g
	えのきの味噌汁			玉葱 人蔘 小松菜 えのき		和風だし 味噌		
13 木	紫芋チップス		さつまいも 砂糖 油					
	コッペパン		コッペパン				エネルギー	692 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	36 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード（砂糖 水飴 いよかん なつみかん ゆず果汁）			塩 胡椒 醤油	脂質	22 g
	ポリイとコーンのバターソテー		バター	ほうれん草 とうもろこし		コンソメ	食塩	4.40 g
14 金	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ 油	玉葱 人蔘 ダイストマト キャベツ パセリ		コンソメ 塩 胡椒		
	ごはん		米				エネルギー	805 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	24 g
	シュウマイ	鶏肉 豚肉 大豆	パン粉 砂糖	玉葱 キャベツ しょうが		醤油 塩 オイスターソース	脂質	21 g
	キャベツの中華サラダ		すりごま ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人蔘		醤油 酢	食塩	2.60 g
17 月	中華スープ	卵	片栗粉	ほうれん草 人蔘		中華だし 醤油 塩		
	ごはん		米				エネルギー	810 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	23 g
	ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ 卵白	パン粉			塩	脂質	19 g
	ほうれん草のおかか和え	経節	砂糖	もやし ほうれん草 人蔘		醤油	食塩	2.50 g
18 火	にらの味噌汁	油揚げ		玉葱 もやし にら		和風だし 味噌		
	さくらんぼゼリー		砂糖 ぶどう糖 水飴	さくらんぼ果汁				
	コッペパン		コッペパン				エネルギー	771 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
	ハンバーグ	鶏肉	パン粉 砂糖	玉葱		醤油 塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース	脂質	32 g
19 水	ひじきのデリサラダ	ひじき 大豆	マヨネーズ	キャベツ とうもろこし 枝豆		塩	食塩	4.40 g
	カレーポトフ	ウィンナー	じゃがいも 砂糖	キャベツ 大根 人蔘 玉葱		コンソメ 醤油 カレー粉 塩		
	ごはん		米				エネルギー	812 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	25 g
	ひき菜もち	豚肉 高野豆腐 油揚げ	白玉もち 砂糖 油	大根 人蔘 ごぼう しめじ		醤油 酒 みりん	脂質	17 g
20 木	厚焼き卵	卵	砂糖 油			醤油 塩 酢	食塩	2 g
	こづゆ		さといも 麩	人蔘 ほうれん草 きくらげ		醤油 塩 みりん 和風だし		
	ごはん		米				エネルギー	790 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	29 g
	焼き魚のあんかけ	カレイ	片栗粉	だけのこ 玉葱 きぬさや 人蔘 しめじ		和風だし 醤油 みりん 塩	脂質	14 g
24 月	もやしのナムル	わかめ	ごま	もやし 人蔘		醤油 酢	食塩	2.70 g
	肉団子スープ	鶏肉	パン粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	玉葱 小松菜 しめじ		中華だし 塩 醤油		
	いちごゼリー		砂糖 ぶどう糖 水飴	いちご果汁				
	ごはん		米				エネルギー	858 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	24 g
25 火	豚肝	豚肉	油 砂糖 片栗粉	玉葱 人蔘 青ピーマン		醤油 酢 酢 ケチャップ 中華だし	脂質	21 g
	切り昆布の煮物	豆腐 刻み昆布	砂糖 片栗粉	人蔘		和風だし みりん 酒 醤油 塩	食塩	2.90 g
	なめこの味噌汁			なめこ 玉葱 人蔘		和風だし 味噌		
	メロンゼリー		砂糖 水あめ ぶどう糖	メロン果汁				
	ごはん		米				エネルギー	848 kcal
26 水	牛乳	牛乳					タンパク質	31 g
	親子煮	鶏肉 卵	油 砂糖	玉葱 人蔘 しめじ きぬさや		和風だし 酒 醤油	脂質	24.0 g
	野菜のベーコン炒め	ベーコン	油	キャベツ だけのこ エリンギ アスパラガス		コンソメ 塩	食塩	2.90 g
	コンソメスープ		じゃがいも	玉葱 人蔘 とうもろこし		コンソメ 塩 胡椒		
	ごはん		米				エネルギー	814 kcal
27 木	牛乳	牛乳					タンパク質	22 g
	サバの竜田揚げ	サバ	片栗粉	しょうが 長ねぎ		塩 酒 醤油	脂質	24 g
	切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切り干し大根 小松菜 人蔘		醤油 酒 みりん 和風だし	食塩	2.10 g
	お麩の味噌汁		麩	玉葱 人蔘		和風だし 味噌		
	ロールパン		ロールパン				エネルギー	758 kcal
28 金	牛乳	牛乳					タンパク質	29 g
	カーリカリュレート	豚肉	パン粉	玉葱 キャベツ かんぴょう 長ねぎ		塩	脂質	29 g
	ロソッリ	卵	じゃがいも 砂糖	きゅうり 人蔘 パプリカ		酢 塩	食塩	5.10 g
	ロビ・ケイット	鮭フレーク	じゃがいも	玉葱 人蔘 とうもろこし ほうれん草		シチュールー		
	ごはん		米				エネルギー	751 kcal
31 月	牛乳	牛乳					タンパク質	22 g
	みそ味つくね	鶏肉 卵白	パン粉 砂糖	玉葱 人蔘 だけのこ ごぼう ねぎ		味噌 塩 醤油	脂質	14 g
	きんぴらごぼう		ごま油 ごま 砂糖 油	ごぼう 人蔘		醤油	食塩	3.30 g
	わかめスープ	わかめ	ごま油 ごま	ねぎ		塩 胡椒 中華だし 醤油		
	野菜と果物ゼリー	寒天	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				
31 月	ごはん		米				エネルギー	822 kcal
	牛乳	牛乳					タンパク質	32 g
	豚肉とピーマンの味噌炒め	豚肉	砂糖 油	玉葱 人蔘 青ピーマン		味噌 醤油 酒 みりん	脂質	22 g
	大根サラダ	ツナフレーク	マヨネーズ	大根 人蔘 とうもろこし			食塩	2.90 g
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐		小松菜 玉葱 人蔘 しめじ		味噌 和風だし		