



1 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 な 材 料 と 食 品 の 分 類				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	使用調味料		
12	水	ロールパン		ロールパン			エネルギー	802 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	35.0 g
		ポークケチャップ	豚肉	砂糖 大豆油	玉ねぎ しめじ	トマトケチャップ 中濃ソース 酒 コンソメ	脂質	35.6 g
		白菜とツナのサラダ	ツナフレーク	マヨネーズ いりごま	白菜 人参		食塩	3.4 g
13	木	シチュー風クリームスープ	鶏肉 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 人参 とうもろこし	シチュールウ コンソメ		
		菜飯		米	菜めし(青菜 砂糖 塩 昆布エキス 粉末みそ かつお 削り節)		エネルギー	812 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	32.5 g
		ぶりの照り焼き	ぶり		生薑	醤油 酒 みりん	脂質	22.6 g
17	月	キャベツの塩昆布和え	昆布		キャベツ きゅうり 人参	塩	食塩	2.3 g
		お雑煮	鶏肉	白玉 砂糖	大根 人参 小松菜 玉ねぎ	醤油 みりん 和風だし		
		麦ごはん		米 押麦			エネルギー	817 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	24.3 g
19	水	チキンキーマカレー	鶏ひき肉	大豆油	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース	カレーフレーク	脂質	28.0 g
		ごぼうサラダ	ちくわ	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	2.6 g
		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 緑豆 小豆 黒米 こま アマランサス)			エネルギー	881 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	30.3 g
20	木	イカメンチ	いか 鶏卵 大豆	大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ	塩 酒 胡椒	脂質	28.7 g
		筑前煮	鶏肉	こんにゃく 大豆油 砂糖	ごぼう 人参 いんげん たけのこ しいたけ	和風だし 酒 醤油	食塩	4.3 g
		キャベツの味噌汁	油揚げ		キャベツ 玉ねぎ 人参	和風だし 味噌		
		ごはん		米			エネルギー	770 kal
21	金	牛乳	牛乳				タンパク質	27.8 g
		豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	豚脂 砂糖 でん粉	玉ねぎ 大根 えのき	塩 みりん ポッカレモン 醤油 和 風だし	脂質	21.3 g
		れんこんとひじきのサラダ	ひじき 鶏肉	マヨネーズ すりごま	れんこん 人参 とうもろこし グリンピース		食塩	2.4 g
		白菜の味噌汁	油揚げ		白菜 玉ねぎ 人参	和風だし 味噌		
24	月	いちごマッシュマロ	全粉乳	砂糖 水あめ 油 乳糖 ゼラチン		ストロベリーパウダー 味噌スープ(味噌 ポークエキス 塩 油 にんにく 生薑 すりごま 豆板 醤)	エネルギー	785 kal
		味噌ラーメン	豚ひき肉	中華めん	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし		タンパク質	29.0 g
		牛乳	牛乳				脂質	29.2 g
		揚げ餃子	鶏肉 大豆 牛乳	ごま油 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 豚脂	キャベツ 玉ねぎ たら にんにく	塩 醤油 酒 香辛料	食塩	3.5 g
25	火	オレンジ			オレンジ			
		ごはん		米			エネルギー	775 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	26.5 g
		かに玉	卵 カニ風味蒲鉾(魚肉 でん粉 大豆 油 砂糖 塩 みりん 卵白 カニ香 料)	砂糖 大豆油 ごま油 片栗粉	人参 ほうれん草 しいたけ グリンピース	塩 酢 酒 コンソメ 醤油	脂質	21.8 g
26	水	ビーフン入り野菜炒め	豚肉	ビーフン 砂糖 ごま油 大豆油	デンゲン菜 人参 きくらげ	醤油 酒 中華味	食塩	3.2 g
		キャベツの中韓スープ		ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 胡椒 中華だし 醤油		
		ごはん		米			エネルギー	772 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	35.9 g
27	木	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		醤油 みりん 酒	脂質	22.2 g
		いんげんのごま和え	ツナフレーク かつお節	砂糖 すりごま	いんげん 人参	醤油 和風だし	食塩	2.5 g
		お鮎とつみれの味噌汁	つみれ(いわし タラ 砂糖 塩)	お鮎	小松菜 玉ねぎ 人参 しいたけ	和風だし 味噌		
		黒パン		黒パン			エネルギー	855 kal
28	金	牛乳	牛乳				タンパク質	28.5 g
		ビーフストロガノフ	牛肉	大豆油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	トマトケチャップ ハヤシフレーク	脂質	42.9 g
		オリビエサラダ	鶏肉	じゃがいも マヨネーズ	人参 とうもろこし グリンピース	塩 胡椒	食塩	3.5 g
		りんご			りんご			
31	月	ごはん		米			エネルギー	839 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	26.5 g
		から揚げ	鶏肉 粉末鶏卵 脱脂粉乳	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	にんにく 生薑	醤油 酒 塩	脂質	31.9 g
		海菜サラダ	海菜(わかめ 赤つのまた 白きりんさい 昆布 青つのまた こんにゃく等天)	大豆油 砂糖	キャベツ 人参	酢 醤油	食塩	3.3 g
28	金	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン ごま油	デンゲン菜 人参 もやし	醤油 胡椒 中華だし 酒		
		ごはん		米			エネルギー	821 kal
		牛乳	牛乳				タンパク質	36.2 g
		サワラのごま味噌焼き	サワラ	砂糖 すりごま		味噌 酒	脂質	23.2 g
31	月	カリフラワーのカレーマヨ和え	鶏肉	マヨネーズ	カリフラワー 小松菜	カレー粉 醤油	食塩	2.3 g
		えのきの味噌汁			玉ねぎ 人参 水菜 えのき	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		
		コッペパン		コッペパン			エネルギー	813 kal
31	月	牛乳	牛乳				タンパク質	27.4 g
		横手焼きそば	豚肉	焼きそば 大豆油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	酒 中濃ソース	脂質	31.5 g
		丸目玉焼き	鶏卵	大豆油			食塩	2.9 g
		わらびもち	きな粉	水あめ 砂糖				