

1月

予定献立表 中学校

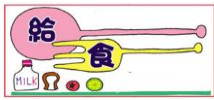
月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
9 火 ごはん					ごはん		831
牛乳		牛乳					27.4
ドライカレー	豚肉 レンズ豆			にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	砂糖 大麦 小麦	米油	23.8
フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		みかん 桃			2.6
ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
10 水 ごはん					ごはん		781
牛乳		牛乳					30.7
ピビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	23.2
ピビンバ(ナムル)			小松菜 にんじん	大豆もやし もやしにんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.1
わかめとうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			
11 木 ごはん					ごはん		850
牛乳		牛乳					31.0
ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖	米油	21.5
五目豆	豚肉 大豆		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.3
名取産せり入り白玉団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん せり	大根 ごぼう ねぎ	白玉団子		
12 金 食パン(キャラメルクリーム)					パン キャラメル		801
牛乳		牛乳					33.9
ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	ラード	26.6
ひじきツナサラダ(柑橘ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			3.5
コーンポタージュ		チーズ 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター	
15 月 ごはん					ごはん		872
牛乳		牛乳					32.6
さばのみそ煮	さば				砂糖		29.6
キャベツときゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			3.0
豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋	米油	
16 火 ミルクパン					パン	マーガリン	789
牛乳		牛乳					35.5
鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	米油	33.0
きのこのガーリックソテー	ベーコン		パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ		オリーブ油	4.4
春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 片栗粉 水あめ		
17 水 ごはん					ごはん		793
牛乳		牛乳					27.4
まぐろカツ(パックソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	21.3
茎わかめのきんぴら	さつまいも揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま油	2.8
かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉		
18 木 ごはん					ごはん		761
牛乳		牛乳					27.9
豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜		米油	23.1
名取産小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	2.3
ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ			
19 金 米粉パン(りんごジャム)					りんご	米粉パン ジャム	742
牛乳		牛乳					27.8
春巻き	鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ	春巻きの皮	米油 ラード	25.9
海そうサラダ(中華ドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ		ドレッシング	4.2
みそラーメン	豚肉 なると		にんじん なら	にんにく 白菜 コーン メンマ ねぎ	中華麺	ごま油	



1月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	
22月	ごはん				ごはん		755	
	牛乳	牛乳					30.1	
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚				米油	15.4	
	切干大根の炒り煮	油揚げ	にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	2.9	
	さつまい	鶏肉 豆腐		ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも			
23火	ソフトパン(いちごジャム)			いちご	パン ジャム	マーガリン	834	
	牛乳	牛乳					38.0	
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆		玉ねぎ	パン粉	ラード	28.3	
	ツナとごぼうのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	3.5	
	お豆のポタージュ	鶏肉 あさり 青大豆 白花豆 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター	
24水	ごはん				ごはん		853	
	牛乳						24.5	
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも 米油	21.6	
	こんにゃくサラダ(和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく	ドレッシング	3.0	
	レモンソーダゼリー			レモン りんご	ゼリー			
25木	ごはん				ごはん		793	
	牛乳						29.7	
	エビシュウマイ(2こ)	エビ たら		玉ねぎ	パン粉 片栗粉 しゅうまいの皮	油	18.0	
	チャプチェ	豚肉	にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油	3.1	
	中華スープ	鶏肉 なんと	にんじん	大根 キャベツ ねぎ しいたけ				
26金	ココアパン				パン	マーガリン	766	
	牛乳						34.9	
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油	29.7	
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	3.6	
	ポトフ	ベーコン 豚肉	にんじん パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	小魚アーモンド		かたくちいわし		砂糖	アーモンド ごま		
29月	ごはん				ごはん		860	
	牛乳						36.9	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり		米粉	米油	23.4	
	もやしとツナのサラダ(柑橘ドレッシング)	ツナ		もやし きゅうり コーン			3.5	
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐	にんじん なら	生姜 にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油		
30火	米粉パン				米粉パン		808	
	牛乳						36.2	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	28.6
	チリドッグの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	米油	3.9
	コロコロ野菜スープ	鶏肉	にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		米油		
31水	ごはん				ごはん		824	
	牛乳						32.7	
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー	にんじん なら	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ たけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	21.0	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	しめじ ねぎ	じゃがいも		3.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト					