

2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



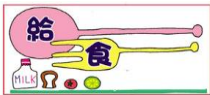
- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすい日です。

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

栄養価  
 1食分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

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 木	ごはん				ごはん		745
	牛乳	牛乳					25.7
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	こねぎ	玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	ラード	19.1
	キャベツときゅうりの塩昆布和え	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	2.0
	沢煮椀	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ			
2 金	ソフトパン(メープルジャム)				パン ジャム	マーガリン	766
	牛乳	牛乳					26.4
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ		パン粉 小麦粉	米油	31.1
	海そうサラダ(しそドレッシング)	海そう	にんじん	きゅうり 大根 コーン			4.1
	ジュリエヌスープ	ベーコン	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
5 月	ごはん				ごはん		884
	牛乳	牛乳					26.0
	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	25.9
	名取産小松菜入りれんこんサラダ(マヨネーズ)	鶏肉	にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	2.6
	はちみつレモンゼリー			レモン	はちみつ ゼリー		
6 火	背割ソフトパン				パン	マーガリン	789
	牛乳	牛乳					28.1
	ロングウインナー(パックケチャップ)	ウインナー					34.2
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり			3.9
	キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 米油 バター	
7 水	ごはん				ごはん		792
	牛乳	牛乳					25.3
	揚げぎょうざ(2こ)	豚肉	にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ラード 米油	20.2
	マーボー春雨	豚肉	にんじん 青ピーマン	生姜 にんにく ねぎ	春雨 砂糖	米油 ごま油	2.0
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐	にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		
	いよかん			いよかん			
8 木	ごはん				ごはん		762
	牛乳	牛乳					28.5
	豚丼の具	豚肉		生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油	19.8
	キャベツときゅうりの梅和え		にんじん	きゅうり キャベツ 梅			3.2
	ひきな汁	油揚げ	にんじん	大根 ねぎ			
9 金	豆乳食パン(キャラメルクリーム)	大豆 豆乳			パン キャラメル	マーガリン	744
	牛乳	牛乳					31.2
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆		玉ねぎ	パン粉	ラード	29.2
	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	4.1
	ABCマカロニスープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
	角チーズ	チーズ					
12 月	振替休日						
13 火	ごはん				ごはん		840
	牛乳	牛乳					28.9
	カレーメンチカツ	豚肉 大豆 豚レバー		玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	22.5
	名取産小松菜のツナ和え	ツナ	小松菜 にんじん	キャベツ			2.6
	春雨スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
	アセロラゼリー			アセロラ	ゼリー		
14 水	ごはん				ごはん		753
	牛乳	牛乳					32.7
	さばの醤油こうじ焼き	さば				米油	17.6
	うの花炒り	豚肉 おから さつま揚げ	ひじき にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	砂糖	米油	2.7
	なめこ汁	豆腐 油揚げ		なめこ 大根 ねぎ			



2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



栄養価  
 1食分 (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

- ※ 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
15 木	ごはん 牛乳 かつおカツ(パックソース) すき昆布の炒り煮 名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	こんにゃく もやし 枝豆 玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま		816 26.5 21.4 3.0
16 金	米粉パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 大根サラダ(和風ドレッシング) お豆のポタージュ	牛乳	にんじん	にんにく 大根 きゅうり	米粉パン じゃがいも 小麦粉 バター		764 45.6 25.3 3.7
19 月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	梅 もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油		791 29.4 22.2 2.5
20 火	ミルクパン(いちごジャム) 牛乳 ささみレモンフライ(2こ) ジャーマンポテト 野菜たっぷりスープ	牛乳 牛乳	にんじん	いちご 玉ねぎ レモン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ	パン ジャム マーガリン パン粉 小麦粉 米油 バター		755 27.9 30.6 3.2
21 水	ごはん 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	きゅうり きくらげ にんにく 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 米粉 米油 春雨 砂糖 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油		830 31.1 21.1 3.6
22 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茎わかめのきんぴら みそけんちん汁	牛乳	にんじん にんじん	生姜 こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 米油 ごま 砂糖 米油 ごま油 ごま油		755 33.0 16.1 3.2
23 金	天皇誕生日						
26 月	ごはん 牛乳 赤魚のうまみ焼き 豚バラきんぴら 茎わかめ入り卵スープ	牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しいたけ ねぎ	ごはん 米油 砂糖 米油 ごま油 ごま油		747 29.1 18.9 2.7
27 火	米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ チリドックの具 コロコロ野菜スープ	牛乳	にんじん	かぼちゃ トマト にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 大根 コーン	米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 米油		808 36.2 28.6 3.9
28 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 白菜のみそ汁	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 米油		867 32.5 29.7 2.8
29 木	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツとわかめのサラダ(中華ドレッシング) 豚キムチスープ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 りんご	ごはん パン粉 米油 ドレッシング 砂糖 水あめ ごま油		830 31.9 24.4 2.7