

# 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

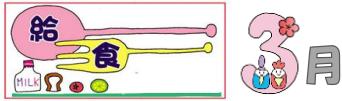
- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

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  
 エネルギー (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)


献立名							
金	ミルクパン		牛乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	チーズ入りハンバーグ	鶏肉 大豆	チーズ		玉ねぎ	パン粉 砂糖	ラード
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲティ	オリーブ油
	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		
卒業お祝いデザート	卵	クリーム		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	油	
4月	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	あじの塩こうじ焼き	あじ					米油
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油
さつまい	豚肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも		
5月	豆乳食パン(りんごジャム)	大豆 豆乳			りんご	パン ジャム	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆					油
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり		ごま マヨネーズ
マカロニスープ	鶏肉		にんじん <b>チンゲン菜</b>	大根 玉ねぎ	マカロニ		
6月	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖	
	牛乳		牛乳				
	鮭フライ(パックソース)	鮭				小麦粉 パン粉	米油
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油
	えのきたけのみそ汁	豆腐		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ		
7月	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	ポークハヤシ	豚肉	チーズ 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	米油 バター
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング
レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
8月	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード
	名取産小松菜入りサラダ (和風ドレッシング)	ツナ		<b>小松菜</b>	もやし コーン		ドレッシング
クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	バター	
11月	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	米油
中華わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			




# 予定献立表 中学校


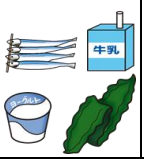


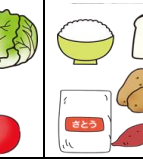
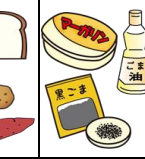
月平均 エネルギー 830kcal  
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満

※ 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  
 エネルギー (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	
卒業式振休								
12 火								
13 水	ごはん(ふりかけ)	お彼岸献立		のり		ごはん 砂糖	ごま	
	牛乳		牛乳					749
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		27.9
	すき昆布の炒り煮 	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	16.0
おくずかけ	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも 温麺 まめふ 片栗粉			2.4
14 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					801
	とりそばろ 	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	34.3
	キャベツと名取産きゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			17.7
	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	2.9
小魚アーモンド 		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
15 金	食パン(キャラメルクリーム)					パン キャラメル		
	牛乳		牛乳					783
	ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ		米油	37.3
	春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん 千両菜	玉ねぎ しいたけ 生姜 たけのこ ねぎ	春雨 片栗粉		27.6
ヨーグルト		ヨーグルト					4.3	
18 月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					803
	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	27.4
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			22.2
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		ごま油	3.1
19 火	背割ソフトパン					パン	マーガリン	
	牛乳		牛乳					761
	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	大麦 小麦 砂糖	米油	30.4
	キャベツとれんこんのサラダ(マヨネーズ) 	ツナ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		ごま マヨネーズ	31.4
ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		3.6	
21 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					821
	ささみフライのみそソースがけ 	鶏肉 大豆			生姜	パン粉 砂糖	米油 ごま油	26.7
	きんぴらごぼう 	さつま揚げ		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	21.1
わかめ卵スープ	豆腐 卵	わかめ		玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	片栗粉		3.8	
22 金	修了式							