



5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です。

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)				エネルギーのもとになる		栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる	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	体の調子をととのえるものになる	炭水化物	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
1 水	ごはん					ごはん		792
	牛乳		牛乳					30.7
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		22.2
	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	2.7
	荳わかめ入り卵スープ	豆腐 卵	荳わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ししいたけ ねぎ	片栗粉	ごま油	
2 木	ごはん					ごはん		817
	牛乳		牛乳					32.5
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜		米油	26.2
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			2.4
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	小魚アーモンド		かたくりいわし			砂糖	ごま アーモンド	
3 金	憲法記念日							
6 月	振替休日							
7 火	チーズパン		脱脂粉乳 チーズ			パン	マーガリン	860
	牛乳		牛乳					36.5
	ささみレモンフライ(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ レモン	小麦粉 パン粉	米油	39.0
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉		にんじん トマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油	4.6
	うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん	大根 えのきたけ もやし ねぎ			
8 水	ごはん					ごはん		761
	牛乳		牛乳					31.4
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油	16.3
	大豆の磯煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.2
さつま汁	豚肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも			
9 木	ごはん					ごはん		821
	牛乳		牛乳					31.3
	ドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	脱脂粉乳		にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	大麦 小麦 砂糖	米油 ラード	19.8
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	3.4
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
ヨーグルト		ヨーグルト						
10 金	米粉パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			米粉パン キャラメル		845
	牛乳		牛乳					34.9
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	27.2
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング	3.5
	コーンポタージュ	大豆	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	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
13 月	ごはん					ごはん		767
	牛乳		牛乳					33.0
	さばのうまみ焼き	さば					米油	16.4
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	3.5
	わかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
14 火	ごはん					ごはん		809
	牛乳		牛乳					28.9
	ぎょうざ(2こ)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮 片栗粉	ラード	20.6
	もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	4.0
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ししいたけ だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	
15 水	ごはん					ごはん		810
	牛乳		牛乳					29.5
	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	22.7
	すき昆布の炒り煮	鶏肉	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	3.4
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		



5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です。

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)				エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	体の調子をととのえるものになる 無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
16 木	ごはん					ごはん		794
	牛乳		牛乳					27.0
	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	23.6
	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	2.9
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
17 金	ミルクパン(ブルーベリージャム)		牛乳 脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	875
	牛乳		牛乳					36.0
	あじカツ	あじ たら 大豆	豆乳		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	34.8
	キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	3.4
	お豆のポタージュ	鶏肉 あさり 大豆 白花豆 青大豆 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	
20 月	ごはん					ごはん		950
	牛乳		牛乳					29.3
	ポークハヤシ	豚肉 牛肉	チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 米油 バター ラード	29.0
	ひじきツナサラダ(和風ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	4.3
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
21 火	ソフトパン(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム	マーガリン	813
	牛乳		牛乳					34.4
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆				じゃがいも 小麦粉	バター 米油	28.6
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	4.0
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
22 水	ごはん					ごはん		848
	牛乳		牛乳					32.1
	ポークシュウマイ(2こ)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	シュウマイの皮 パン粉	ラード	23.7
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	2.7
	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	
23 木	ごはん					ごはん		760
	牛乳		牛乳					30.5
	とりそばろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.3
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅			3.0
	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
24 金	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		793
	牛乳		牛乳					34.1
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				油 米油	32.8
	チキンとごぼうのサラダ(マヨネーズ)	鶏肉		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	3.9
	トマトスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	オリーブ油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
27月	市中総体 振替休業日							
28火	市中総体 振替休業日							
29水	市中総体 予備日							
30木	市中総体 予備日							
31 金	減塩パン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム	バター	774
	牛乳		牛乳					38.0
	鶏肉のレモンベッパー焼き	鶏肉		パセリ	レモン		油 米油	26.4
	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	3.5
	キャロットポタージュ	白いんげん豆 大豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳 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	