

7月

予 定 献 立 表 中学校

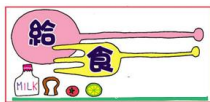
月平均 エネルギー 830kcal
目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
脂 質 18.4~27.7g
塩 分 2.5g未満

※ 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		たんぱく質		野菜		果物		油脂		食料品		栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
月	献立名	たんぱく質	野菜	果物	油脂	食料品	食料品					
1月	ゆかりごはん			赤しそ		ごはん 砂糖		844				
	牛乳		牛乳					24.9				
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉				じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 ラード	22.3				
	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	3.9				
	うーめん汁	豚肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ ねぎ	温麺						
	セタゼリー				日向夏	ゼリー						
2月	減塩パン(ブルーベリージャム)				ブルーベリー	パン ジャム	バター	796				
	牛乳		牛乳					31.7				
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	米油 ラード	33.2				
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	3.0				
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油					
3月	ごはん					ごはん		861				
	牛乳		牛乳					25.3				
	夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	バター	21.8				
	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	3.2				
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー						
4月	ごはん					ごはん		864				
	牛乳		牛乳					32.5				
	さばのみそ煮	さば				砂糖		28.5				
	切干大根のピリ辛炒め	豚肉		にんじん	もやし 切干大根		米油 ごま油	3.3				
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	えのきたけ ねぎ しいたけ							
5月	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	745				
	牛乳		牛乳					35.5				
	鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉			レモン		米油 油	27.6				
	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			3.9				
	キャロットポタージュ	白いんげん豆 大豆	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油 バター					
8月	ごはん					ごはん		831				
	牛乳		牛乳					30.7				
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	大根 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ラード	22.6				
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.0				
	名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま					
9月	ごはん					ごはん		817				
	牛乳		牛乳					32.4				
	えびカツ(パックソース)	えび たら 大豆				パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	19.9				
	バンバンジーサラダ (ごまドレッシング)	鶏肉			きゅうり もやし		ドレッシング ごま	2.9				
	中華スープ	鶏肉 なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ							
	ピーチゼリー				もも	ゼリー						



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							
10 水	ごはん					ごはん	792
	牛乳		牛乳				30.8
	豚丼の具	豚肉			玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース	砂糖	米油
	名取産小松菜のおひたし		小松菜	にんじん	もやし		3.3
	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	
11 木	ごはん					ごはん	814
	牛乳		牛乳				31.8
	ポークシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード
	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
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜		
12 金	米粉パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム	786
	牛乳		牛乳				31.2
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				31.0
	なす入りミートソース	豚肉 豚レバー 牛肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ なす グリンピース	砂糖 スパゲティ 小麦粉	米油
	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		4.2
15 月	海の日						
16 火	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	830
	牛乳		牛乳				39.0
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		32.0
	野菜のソテー	ベーコン		赤ピーマン 青ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ		4.1
	かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン	片栗粉 小麦粉	バター ラード 油
	角チーズ		チーズ				
17 水	ごはん					ごはん	779
	牛乳		牛乳				29.9
	ビビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油
	ビビンバ(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
18 木	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	こねぎ	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油
	ごはん					ごはん	804
	牛乳		牛乳				29.6
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	22.8
19 金	切干大根の炒り煮	笹かまぼこ		にんじん	しいたけ 切干大根 こんにゃく	砂糖	米油
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ		3.1
	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン	796
	牛乳		牛乳				33.1
19 金	白身魚のトマトソースがけ	ほき		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	米油
	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		3.9
	野菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん チンゲン菜	大根 えのきたけ ねぎ	ごま マヨネーズ	

夏休み