

6月

# 予定献立表 中学校

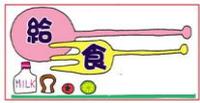
月平均 エネルギー 830kcal  
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満

- ※ 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。



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

	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 (kcal)	
		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
3月	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖	858	
	牛乳		牛乳				29.9	
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	23.5	
	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	4.4	
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
4火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン	87.2	
	牛乳		牛乳				43.3	
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油	34.0	
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり	ドレッシング	3.6	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	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	バター	
小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
5水	ごはん					ごはん	788	
	牛乳		牛乳				26.2	
	メンチカツ(パックソース)	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	22.1
	キャベツと名取産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		ごま油 ごま	3.2
	えのきたけのみそ汁	豆腐		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ			
6木	ごはん					ごはん	745	
	牛乳		牛乳				26.1	
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 シューマイの皮	油	16.4
	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	2.2
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		
7金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	73.7
	牛乳		牛乳					37.0
	タンドリーチキン	鶏肉					米油	26.7
	ポテトバターソテー	ウインナー			玉ねぎ コーン 枝豆	じゃがいも	バター	3.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ			
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
10月	ごはん					ごはん	813	
	牛乳		牛乳				24.4	
	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	20.9
	わかめサラダ (しそドレッシング)		わかめ	にんじん	大根 きゅうり			2.7
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
11火	ごはん					ごはん	760	
	牛乳		牛乳				33.1	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油	16.1
	れんこんの炒めもの	さつまいも		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま	3.0
	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	
12水	ごはん					ごはん	734	
	牛乳		牛乳				30.8	
	さわらの梅みそ焼き	さわら			梅	水あめ	米油	17.5
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま油	2.9
	名取産みょうがたけ入りすまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ みょうがたけ			
13木	ごはん(ふりかけ)	かつお節		青菜 かぼちゃ にんじん	赤しそ	ごはん 砂糖		75.3
	牛乳		牛乳				28.1	
	名取産小松菜入りたまご焼き	卵		小松菜			18.2	
	昆布いりち	鶏肉	すき昆布	にんじん	こんにゃく きくらげ 生姜	砂糖	米油 ごま油	2.9
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	じゃがいも	米油	
14金	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン	87.3	
	牛乳		牛乳				34.1	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	33.7
	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	4.9	
	カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	うどん	米油	
ヨーグルト		ヨーグルト						



6月

# 予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal  
 目分量 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。



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

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価
		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	
17月	ごはん						ごはん	928
	牛乳		牛乳					30.8
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春巻きの皮 はるさめ	ラード 米油 油	32.5
	名取産きゅうりのごま漬け				<b>きゅうり</b>	砂糖	ごま油 ごま	4.3
	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 ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
18火	ミルクパン(いちごジャム)		牛乳 脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	マーガリン	776
	牛乳		牛乳					28.5
	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	小麦粉 パン粉 砂糖	米油 オリーブ油	33.0
	名取産小松菜入りサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		<b>小松菜</b>	もやし コーン		ドレッシング	3.9
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん <b>チンゲン菜</b>	キャベツ えのきたけ ねぎ			
19水	ごはん						ごはん	773
	牛乳		牛乳					26.5
	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	ラード	20.0
	名取産小松菜ともやしのナムル			<b>小松菜</b> にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.0
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん なら	にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 りんご	砂糖 水あめ	ごま油	
20木	ごはん						ごはん	839
	牛乳		牛乳					30.4
	キャベツメンチカツ(パックスソース)	豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	23.2
	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	2.5
	じゃがいもとしめじのみそ汁	<b>豆腐</b>		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
21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	831
	牛乳		牛乳					36.3
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉 大豆 卵					米油	28.5
	海そうサラダ (和風ドレッシング)		海そう	にんじん	<b>きゅうり</b> 大根		ドレッシング	3.9
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 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		バター	
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			
24月	ごはん						ごはん	766
	牛乳		牛乳					31.3
	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	19.8
	名取産小松菜のツナ和え	ツナ		<b>小松菜</b>	もやし			3.0
	大根のみそ汁	<b>油揚げ</b> 豆腐		にんじん	大根 ねぎ			
25火	ミルクパン(メープルジャム)		牛乳 脱脂粉乳			パン ジャム	マーガリン	879
	牛乳		牛乳					41.3
	ほたてフライ	ほたて				パン粉 小麦粉	米油	32.9
	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
	コンソメスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
ヨーグルト		ヨーグルト						
26水	ごはん						ごはん	744
	牛乳		牛乳					27.0
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		18.9
	豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	2.4
	かきたま汁	なると <b>豆腐</b> 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉		
27木	ごはん						ごはん	792
	牛乳		牛乳					28.0
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ラード 米油	20.7
	ひじきの炒り煮	<b>さつま揚げ</b> 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.7
	のっぺい汁	<b>生揚げ</b>		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも 片栗粉		
28金	ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	836
	牛乳		牛乳					32.6
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	32.9
	チリドックの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	米油	4.4
	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ			
角チーズ		チーズ						