

8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。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

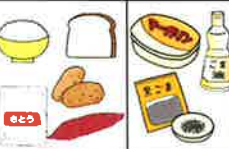
体をつくるものになる 体の調子をととのえるものになる

たんぱく質 無機質 緑黄色野菜 淡色野菜



エネルギーのもとになる

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
23 金	背割ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	765
	牛乳		牛乳					31.5
	ドライカレー	豚肉 豚レバー 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	30.7
	じゃがいもと枝豆のソテー	ウインナー			玉ねぎ コーン 枝豆	じゃがいも	バター	4.2
	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			
26 月	ごはん					ごはん		831
	牛乳		牛乳					30.3
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん にら	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	22.0
	わかめとうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			3.1
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
27 火	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		819
	牛乳		牛乳					31.0
	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	32.3
	キャベツとコーンのサラダ (和風ドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	4.1
	春雨スープ	豚肉 鶏肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 片栗粉		
28 水	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖		805
	牛乳		牛乳					29.5
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		21.3
	切干大根の炒り煮	さつまいも		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	4.2
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	米油	
29 木	ごはん					ごはん		802
	牛乳		牛乳					33.0
	油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	米油 ごま油	20.0
	もやしと名取産小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.9
	中華スープ	豚肉 なんと		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ			
30 金	食パン(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム		839
	牛乳		牛乳					32.5
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	ラード	32.2
	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		米油	3.8
	コーンポタージュ	大豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 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	