

9月

予定献立表 中学校

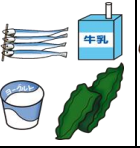
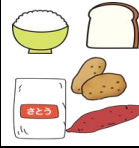
月平均 エネルギー 830kcal
 目分量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

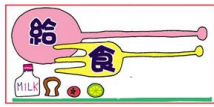
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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		 栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
						
				ごはん		
	牛乳					840
豚肉 大豆		にんじん	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油	30.2
	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	20.7
鶏肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも		3.1
	牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	762
	牛乳					27.8
卵						29.7
ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	4.3
	海そう 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ	春雨 片栗粉		
	ヨーグルト					
				ごはん		825
	牛乳					29.9
鶏肉 大豆		にんじん	もやし 玉ねぎ たけのこ キャベツ	はるさめ 春巻きの皮	米油	21.3
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
鶏肉		にんじん チンゲン菜	きくらげ もやし 白菜 生姜 ねぎ	ビーフン		
				ごはん		801
	牛乳					29.6
豚肉			玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース	砂糖	米油	19.9
			大根 キャベツ 梅			3.2
油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ なす ねぎ	じゃがいも		
大豆 豆乳				パン ジャム	マーガリン	815
	牛乳					42.5
鶏肉			にんにく 生姜	砂糖	米油	28.9
		にんじん	キャベツ きゅうり			3.0
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	
				ごはん		805
	牛乳					24.4
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
	海そう		きゅうり キャベツ コーン			2.8
			オレンジ			
				ごはん		857
	牛乳					29.6
さば				砂糖		28.2
		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	2.4
豚肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ			
				ごはん		829
	牛乳					29.2
鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	片栗粉	米油 ラード	19.4
豚肉 大豆		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖 片栗粉	米油	2.0
鶏肉		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも 片栗粉		
				ごはん		906
	牛乳					31.8
豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	米油 ラード	27.7
		小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	4.6
豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん にら	生姜 にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
	脱脂粉乳			パン キャラメル		858
	牛乳					29.0
ほき				パン粉 小麦粉	米油	29.3
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	片栗粉 小麦粉	バター	3.9
			レモン りんご	ゼリー		



9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
1人1日
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

献立名								脂質(g) 塩分(g)	
16月	敬老の日								
17火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		830	
	牛乳		牛乳					40.8	
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	米油	29.9	
	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	4.8	
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		米油		
ヨーグルト		ヨーグルト							
18水	ごはん					ごはん		840	
	牛乳		牛乳					28.6	
	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	24.0	
	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	3.2	
	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				
19木	ごはん	お彼岸給食				ごはん		754	
	牛乳		牛乳					30.3	
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油	14.5	
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.7	
	おくずかけ	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも 温麺 まめふ 片栗粉			
20金	ソフトパン (ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	806	
	牛乳		牛乳					37.6	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ		米油	33.5	
	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	4.2	
	野菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん 千層菜	大根 えのきたけ ねぎ				
牛乳プリン		牛乳 れん乳			砂糖				
23月	振替休日								
24火	食パン(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム		819	
	牛乳		牛乳					30.9	
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆				パン粉 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	38.2	
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	3.5	
	具だくさんスープ	豚肉		にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし				
角チーズ		チーズ							
25水	ごはん					ごはん		779	
	牛乳		牛乳					29.4	
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		17.5	
	すき昆布の炒り煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん きぬさや	こんにゃく もやし 枝豆 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	砂糖	米油 ごま	2.8	
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん		里芋	米油		
26木	ごはん					ごはん		753	
	牛乳		牛乳					32.0	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油	13.6	
	名取産小松菜とえのきたけのおひたし			小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	砂糖		3.0	
	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま		
27金	米粉きなこパン	きなこ	脱脂粉乳			米粉パン	マーガリン	733	
	牛乳		牛乳					37.2	
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油	25.4	
	名取産小松菜入りれんこんサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ドレッシング ごま	4.5	
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん			
小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま			
30月	振替休日								