

11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。

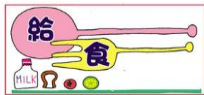
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ 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		エネルギーのもとになる	
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
1	背割コッペパン		脱脂粉乳			パン	823
金	牛乳		牛乳				35.6
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油
	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
	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				
4月	振替休日						
5	米粉パン(メープルジャム)		脱脂粉乳			米粉パン ジャム	757
火	牛乳		牛乳				33.7
	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
	ほうれん草入りサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング
	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	米油
6	ごはん					ごはん	849
水	牛乳		牛乳				31.3
	さばのみそ煮	さば				砂糖	28.9
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし		3.2
	玉ねぎとしめじのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	しめじ 玉ねぎ ねぎ		
7	ごはん					ごはん	810
木	牛乳		牛乳				30.5
	いかメンチカツ(パックスソース)	いか 大豆				小麦粉 パン粉	米油
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油
	花みかん				みかん		2.5
8	メロンパン(小)	卵	脱脂粉乳			パン	マーガリン
金	牛乳		牛乳				997
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	米油
	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
	コーンポタージュ		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	
11	ごはん					ごはん	763
月	牛乳		牛乳				29.5
	名取産小松菜入りたまご焼き	卵		小松菜			19.6
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅		3.0
	すき焼き煮	豚肉 豆腐		にんじん	えのきたけ 白菜 こんにゃく ねぎ	砂糖	米油
12	ごはん					ごはん	756
火	牛乳		牛乳				31.8
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	生姜 大根 枝豆	砂糖	米油
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	白菜 えのきたけ ねぎ		2.5
13	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖	787
水	牛乳		牛乳				30.1
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油
	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	米油
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ		4.2
14	ごはん					ごはん	795
木	牛乳		牛乳				30.0
	仙台あおばぎようざ(2こ)	豚肉 大豆		雪菜	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	20.5
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン	生姜 にんにく だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油
	名取産チンゲン菜入りたまごスープ	豆腐 卵		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
15	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	816
金	牛乳		牛乳				37.4
	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
	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	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



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



11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		エネルギーのもとになる	
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
18月	ごはん					ごはん	917
	牛乳		牛乳				34.4
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春雨 春巻きの皮	米油 ラード
	もやしとツナのサラダ (柑橘ドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり コーン		4.5
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん にら	生姜 にんにくしいたけ ねぎ だけのご 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油
19火	ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				28.2
	トマトオムレツ	卵 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ		米油 油
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター
	春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ だけのご 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 片栗粉	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー	
20水	ごはん					ごはん	804
	牛乳		牛乳				34.8
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖	米油
	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
	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
21木	ごはん					ごはん	808
	牛乳		牛乳				28.7
	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
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま
	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素	
22金	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				29.1
	ささみレモンフライ(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ レモン	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		ごま マヨネーズ
	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		
25月	ごはん					ごはん	777
	牛乳		牛乳				28.9
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	
	ひじきの炒り煮	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
	さつま汁	鶏肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも	
26火	食パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	774
	牛乳		牛乳				30.5
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード
	名取産小松菜入りれんこんサラダ (ごまドレッシング)	鶏肉		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ごま ドレッシング
	キャロットポタージュ	白いんげん豆	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
27水	ごはん					ごはん	775
	牛乳		牛乳				25.4
	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
	すき昆布の炒り煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		
28木	ごはん					ごはん	858
	牛乳		牛乳				27.3
	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
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ コーン		3.3
	花みかん				みかん		
	角チーズ		チーズ				
29金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				784
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ				33.9
	ピーズサラダ(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		米油
	マカロニスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	大根 玉ねぎ	マカロニ	ドレッシング
	ヨーグルト		ヨーグルト				30.8



栄養価
1人分
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)