

1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。

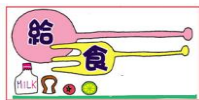
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。



栄養価
1人1日
(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 たんぱく質	無機質	体の調子をととのえるものになる 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	
8月	ごはん	ごはんのせて食べよう				ごはん		848
	牛乳		牛乳					30.9
	ドライカレー	豚肉 レンズ豆			にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	砂糖 大麦 小麦	米油	22.6
	ポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		2.4
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9月	ごはん					ごはん		833
	牛乳		牛乳					29.7
	ぶりの照り焼き	ぶり					米油	21.2
	五目豆	豚肉 大豆		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.2
	名取産せり入り白玉団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん せり	大根 ごぼう ねぎ	白玉だんご		
10月	ファイバーブレッド (りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム		912
	牛乳		牛乳					35.7
	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	33.4
	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	4.1
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	
13月	成人の日							
14月	ごはん					ごはん		758
	牛乳		牛乳					30.0
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		16.0
	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	3.3
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
15月	ごはん	ごはんのせて食べよう				ごはん		776
	牛乳		牛乳					30.7
	ビビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	23.2
	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	3.1
	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			
16月	ごはん					ごはん		852
	牛乳		牛乳					32.3
	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 しいたけ ねぎ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	20.2
	もやしとチキンのサラダ (しそドレッシング)	鶏肉			もやし きゅうり コーン			4.2
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
17月	食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル		785
	牛乳		牛乳					32.0
	チーズ入りハンバーグ	鶏肉 大豆	チーズ		玉ねぎ	パン粉 砂糖	ラード	26.0
	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			3.4
	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	
20月	ごはん	小学校1/クエスト こんだて				ごはん		872
	牛乳		牛乳					32.6
	さばのみそ煮	さば				砂糖		29.6
	キャベツと名取産きゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			3.0
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋	米油	



1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							脂質(g) 塩分(g)
21 火	米粉パン(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			米粉パン チョコクリーム		814
	牛乳		牛乳					29.0
	春巻き	鶏肉 大豆			キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ だけのこ	春巻きの皮	米油	34.9
	海そうサラダ (中華ドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ		ドレッシング	4.4
	みそラーメン	豚肉 なたと		にんじん にら	にんにく 白菜 コーン メンマ ねぎ	中華麺	ごま油	
22 水	ごはん					ごはん		800
	牛乳		牛乳					29.6
	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 だけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	20.2
	じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ アセロラ	じゃがいも ゼリー		2.7
	23 木	ごはん					ごはん	
牛乳			牛乳					27.9
豚肉の生姜焼き		豚肉			生姜		米油	23.1
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	2.1
ひきな汁		油揚げ		にんじん	大根 ねぎ			
24 金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	798
	牛乳		牛乳					36.2
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	米油	33.9
	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	4.1
	春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ だけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉		
27 月	ごはん					ごはん		790
	牛乳		牛乳					27.3
	まぐろカツ(バックソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	21.0
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま油	2.8
	かきたま汁	なたと 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉		
28 火	米粉パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム		851
	牛乳		牛乳					41.5
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	29.7
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり		ドレッシング ごま	3.7
	お豆のポタージュ	鶏肉 あさり 青大豆 白花生 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター	
29 水	ごはん					ごはん		841
	牛乳		牛乳					26.5
	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	22.1
	こんにゃくサラダ (和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	2.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 木	ごはん					ごはん		732
	牛乳		牛乳					31.2
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油	13.7
	ひじきの炒り煮	笹かまぼこ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.2
	さつま汁	鶏肉 豆腐			ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	さつまいも		
31 金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	741
	牛乳		牛乳					33.6
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ				米油	28.8
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	米油	4.0
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
	小魚アーモンド		かたくりわし			砂糖	アーモンド ごま	