

2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

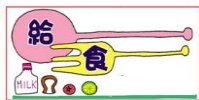
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 1人1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる たんぱく質	無機質	体の調子をととのえるもとになる 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	
3月	ごはん					ごはん		791
	牛乳		牛乳					29.4
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		22.2
	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	2.5
	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	
4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	755
	牛乳		牛乳					27.9
	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	30.6
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.2
	野菜たっぷりスープ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ししいたけ			
5水	ごはん					ごはん		756
	牛乳		牛乳					32.9
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油 ごま	16.3
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ	にんじん	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま油	3.4
	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	
6木	ごはん					ごはん		762
	牛乳		牛乳					28.5
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油	19.9
	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			2.9
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ			
7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	744
	牛乳		牛乳					31.2
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	29.2
	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	4.1
	ABCマカロニスー	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
10月	角チーズ		チーズ					
	ごはん					ごはん		770
	牛乳		牛乳					27.2
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 豚しば			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	20.5
	小松菜のツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ			3.0
11火	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
建国記念の日								
12水	ごはん					ごはん		751
	牛乳		牛乳					32.9
	さばのうまみ焼き	さば					米油	17.7
	うの花炒り	豚肉 おから さつま揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	砂糖	米油	2.9
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
13木	ごはん					ごはん		779
	牛乳		牛乳					26.9
	かつおカツ(パックソース)	かつお 大豆			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉	米油	20.1
	すき昆布の炒り煮	すき昆布	にんじん	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	2.7
	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		
14金	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		770
	牛乳		牛乳					40.9
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく 生姜	砂糖	米油	23.5
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ			大根 きゅうり		ドレッシング	3.7
	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	
14金	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		



2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。



栄養価
 1人1日あたり
 (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	
17月	ごはん	ごはんのせて食べよう				ごはん		887
	牛乳		牛乳					25.9
	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	26.0
	小松菜入りれんこんサラダ(マヨネーズ)	鶏肉		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	2.6
	はちみつレモンゼリー				レモン	ゼリー		
18火	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	803
	牛乳		牛乳					33.3
	トマトオムレツ	卵 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ		米油 油	38.4
	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	4.3
	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		
19水	小魚アーモンド		かたくりいわし			砂糖	アーモンド ごま	
	ごはん					ごはん		901
	牛乳		牛乳					28.5
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮 春雨	ラード 米油	28.7
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま ごま油	3.2
20木	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 たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	
	ごはん	ごはんのせて食べよう				ごはん		819
	牛乳		牛乳					32.8
	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	22.4
	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			3.0
21金	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ファイバーブレッド(メープルジャム)		脱脂粉乳			パン ジャム		756
	牛乳		牛乳					26.3
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	30.6
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう	にんじん	きゅうり 大根 コーン			4.1
24月	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			
振替休日								
25火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		808
	牛乳		牛乳					36.2
	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	28.6
	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	3.9
	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	
26水	ごはん					ごはん		868
	牛乳		牛乳					32.8
	さばのみそ煮	さば				砂糖		29.7
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	米油	2.8
	白菜のみそ汁	油揚げ		にんじん	白菜 大根 えのきたけ ねぎ			
27木	ごはん					ごはん		788
	牛乳		牛乳					26.6
	揚げぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	米油 ラード	23.1
	もやしと小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.9
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ りんご	砂糖 水あめ	ごま油	
28金	ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	817
	牛乳		牛乳					36.7
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆 牛肉			玉ねぎ	砂糖 小麦粉	米油 ラード	30.8
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			3.8
	お豆のポタージュ	ベーコン あさり 青大豆 白大豆 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	