

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。

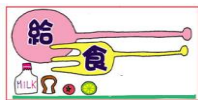
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるもとになる		体の調子をととのえるもとになる		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日あたり
(kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

献立名							
3月	ごはん	卒業お祝い献立				ごはん	814
	牛乳		牛乳				29.1
	みそとんかつ		豚肉 大豆			パン粉 小麦粉 米油	20.1
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし		3.0
	かきたま汁		なると 豆腐 卵	にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ	片栗粉	
	お祝いデザート			豆乳	いちご	ゼリー	
4月	食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル	758
	牛乳		牛乳				38.3
	ポークビーンズ		豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ	米油	25.1
	マカロニスープ		鶏肉	にんじん 千ゲン菜	大根 玉ねぎ	マカロニ	3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト				
5月	ごはん(味付けのり)		のり			ごはん	733
	牛乳		牛乳				24.1
	たまご焼き		卵				18.7
	豚バラきんぴら		豚肉	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖 米油 ごま油 ごま	2.9
	えのきたけのみそ汁		豆腐	にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ		
6月	ごはん					ごはん	797
	牛乳		牛乳				29.6
	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	21.6
	ひじきツナサラダ(和風ドレッシング)		ツナ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング	3.1
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 豆腐	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
7月	米粉パン(小)		脱脂粉乳			米粉パン	789
	牛乳		牛乳				33.1
	チキンナゲット(2こ)		鶏肉 大豆			パン粉 小麦粉 米油	28.2
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう		大根 コーン キャベツ		4.1
	ナトリタン		ベーコン 笹かまぼこ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ バター	
10月	卒業式振替休日						
11月	ごはん					ごはん	759
	牛乳		牛乳				23.9
	揚げぎょうざ(2こ)		豚肉	にら	玉ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 米油 ラード	20.2
	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	2.4
	中華風コーンスープ		豆腐 卵	牛乳	しいたけ コーン ねぎ	片栗粉 ごま油	



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)

体をつくるもとになる		体の調子をととのえるもとになる		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
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

献立名							
12月水	ごはん					ごはん	726
	牛乳		牛乳				27.3
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ				米油	14.3
	マーボー春雨	豚肉		にんじん 青ピーマン	生姜 にんにく ねぎ	春雨 砂糖	2.4
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉	
13月木	ごはん					ごはん	741
	牛乳		牛乳				29.7
	あじの塩こうじ焼き	あじ				米油	18.3
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	3.3
	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	
14月金	ファイバーブレッド (チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム	880
	牛乳		牛乳				33.9
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	41.3
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆	バター	3.8
	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
17月	ごはん	お彼岸献立				ごはん	788
	牛乳		牛乳				31.2
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ	18.9
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	生姜 大根 枝豆	砂糖	1.9
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも 温麺 まめふ 片栗粉	
18月火	丸パン		脱脂粉乳			パン	822
	牛乳		牛乳				27.0
	ポテコロッケ (パックソース)	大豆		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉	31.6
	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	3.4
	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	バター 米油
19月水	ごはん	ごはんにのせて 食べよう				ごはん	786
	牛乳		牛乳				28.7
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	19.9
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		2.5
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
20月木	春分の日						
21月金	ソフトパン		脱脂粉乳			パン	707
	牛乳		牛乳				28.8
	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	砂糖 小麦 大麦	23.0
	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
	海の野菜スープ		海そう 荳わかめ	にんじん	玉ねぎ	春雨	
22月土	ヨーグルト		ヨーグルト				