

4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。

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

たんぱく質

無機質

体の調子をととのえるものになる

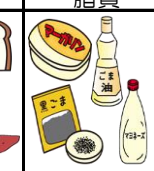
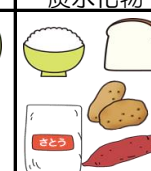
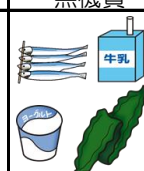
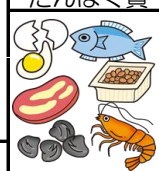
緑黄色野菜

淡色野菜

エネルギーのもとになる

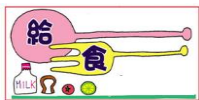
炭水化物

脂質



栄養価
 1食あたり
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

	献立名							
10月	ごはん	入学・進級お祝い献立					ごはん	868
	牛乳			牛乳				24.7
	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	22.6
	春雨サラダ	ごはんのにせて 食べよう		にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま油	3.2
	お祝いデザート		豆乳		いちご	ゼリー		
11月	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		825
	牛乳		牛乳					34.5
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	31.2
	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	4.5
	かぼちゃのポタージュ	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	小麦粉	バター	
	角チーズ		チーズ					
14月	ごはん					ごはん		759
	牛乳		牛乳					23.1
	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	20.1
	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	2.3
	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	
15月	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	801
	牛乳		牛乳					27.7
	トマトオムレツ	鶏肉 卵 大豆		トマト	玉ねぎ		米油 油	32.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.7
	春雨スープ	豚肉		にんじん 千んげん菜	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
16月	ごはん					ごはん		763
	牛乳		牛乳					28.1
	ぶりの照り焼き	ぶり					米油	20.9
	れんこんきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま	2.7
	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ			
17月	ごはん					ごはん		787
	牛乳		牛乳					27.4
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	20.7
	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	2.7
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
18月	食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル		777
	牛乳		牛乳					38.8
	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 千んげん菜	大根 玉ねぎ	マカロニ		3.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					



4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食分
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

献立名							
21月	ごはん	ごはんにのせて食べよう				ごはん	751
	牛乳		牛乳				29.2
	ビビンバ(肉)		豚肉		たけのこ にんにく ねぎ	砂糖 米油 ごま油	20.1
	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 玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	砂糖 ごま油 ごま	3.3
	中華わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん		
22火	ファイバーブレッド (ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	866
	牛乳		牛乳				38.6
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油	30.9
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 ツナ ひよこ豆			コーン きゅうり	ドレッシング	3.3
	クラムチャウダー	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	
23水	ごはん					ごはん	792
	牛乳		牛乳				29.3
	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	21.4
	大豆の磯煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖 米油	3.3
	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		
24木	ごはん					ごはん	794
	牛乳		牛乳				31.2
	さばのみそ煮	さば				砂糖	23.3
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま	2.4
	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	
25金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	822
	牛乳		牛乳				30.3
	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	33.1
	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マカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー	
28月	ごはん					ごはん	833
	牛乳		牛乳				31.9
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	23.4
	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	2.8
	わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ		
29火	昭 和 の 日						
30水	ごはん	ごはんにのせて食べよう				ごはん	803
	牛乳		牛乳				31.6
	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 大麦 小麦 米油	18.8
	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	2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト				