



5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

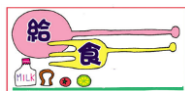


※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 緑の印は、「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人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	体をつくるものになる 無機質	体の調子をととのえるものになる 緑黄色野菜	体の調子をととのえるものになる 淡色野菜	エネルギーのもとになる 炭水化物	エネルギーのもとになる 脂質	
1 木	ごはん					ごはん		748
	牛乳		牛乳					32.0
	あじの塩こうじ焼き	あじ					米油	16.7
	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	2.6
2 金	茎わかめ入り卵スープ	豆腐 卵	茎わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ ねぎ	片栗粉	ごま油	
	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	899
	牛乳		牛乳					35.5
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆				じゃがいも パン粉 小麦粉	バター 米油	39.8
7 水	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖 小麦粉 スパゲティ	米油	4.5
	うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん	大根 えのきだけ もやし ねぎ			
	ごはん					ごはん		781
	牛乳		牛乳					30.0
8 木	豚丼の具	豚肉			玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 生姜	砂糖	米油	20.3
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅			2.9
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ しめじ ねぎ			
	ごはん					ごはん		835
9 金	牛乳		牛乳					24.1
	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	21.9
	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	3.0
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
12 月	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		841
	牛乳		牛乳					34.2
	トマトオムレツ	卵 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ		油 米油	30.4
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング	3.5
13 火	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	
	ごはん					ごはん		745
	牛乳		牛乳					30.9
	ほっけのみりん干し	ほっけ					米油	16.0
14 水	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	2.6
	わかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			
	ごはん					ごはん		799
	牛乳		牛乳					31.6
15 木	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	19.9
	もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	3.4
	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 玉ねぎ ねぎ しいたけ だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	
	ごはん					ごはん		789
16 金	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	21.1
	すき昆布の炒り煮	鶏肉	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	3.1
	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	
17 土	ごはん					ごはん		794
	牛乳		牛乳					27.1
	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	米油	23.6
	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	2.9
18 日	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
	ファイバーブレット (ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム		776
	牛乳		牛乳					37.8
	たらの香草焼き	たら	チーズ	赤ピーマン パセリ			米油	24.3
19 月	キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	3.2
	お豆のポタージュ	白花豆 鶏肉 あさり 青大豆 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	



5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)				エネルギーのもとになる		栄養価
		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			炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			脂質 (g)
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)
19	ごはん					ごはん		820
月	牛乳		牛乳					32.6
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん なら	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	21.0
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					
20	背割減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	902
火	牛乳		牛乳					32.8
	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	36.6
	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	4.0
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
	角チーズ		チーズ					
21	ごはん					ごはん		824
水	牛乳		牛乳					29.5
	ポークシューマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シューマイの皮	ラード	19.6
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油	2.7
	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	
22	ごはん					ごはん		774
木	牛乳		牛乳					33.7
	とりそば	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.4
	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			2.8
	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
23	米粉パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム		755
金	牛乳		牛乳					30.9
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				米油 油	28.6
	名取産小松菜入りれんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ドレッシング ごま	3.2
	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	
26	ごはん					ごはん		816
月	牛乳		牛乳					33.6
	さばのみそ煮	さば				砂糖		23.9
	ひじきの炒り煮	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	3.1
	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		
27	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	841
火	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	33.9
	春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 片栗粉		3.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28	ごはん					ごはん		764
水	牛乳		牛乳					31.8
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油	17.2
	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	2.8
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	里芋	米油	
29	ごはん					ごはん		785
木	牛乳		牛乳					27.4
	ぎょうざ(2こ)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ラード	20.9
	もやしと名取産小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.7
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん なら	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ りんご ねぎ	砂糖 水あめ	ごま油	
30	減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	923
金	牛乳		牛乳					34.6
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 小麦粉	米油 ラード	34.5
	野菜のソテー	ベーコン		青ピーマン	玉ねぎ もやし しめじ たけのこ		米油	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	
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		