



6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)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		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
エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

献立名								
2月	振替休業日							
3火	振替休業日							
4水	ごはん					ごはん		777
	牛乳		牛乳					32.9
	あじの塩こうじ焼き	あじ					米油	17.9
	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
	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			
5木	ごはん					ごはん		758
	牛乳		牛乳					24.9
	いかメンチカツ(パックソース)	いか 大豆				小麦粉 パン粉	米油	19.9
	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	2.8
	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金	ミルクパン(りんごジャム)		牛乳 脱脂粉乳		りんご	パン ジャム	マーガリン	767
	牛乳		牛乳					29.9
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	26.4
	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	3.4
	野菜スープ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ししいたけ			
9月	ごはん					ごはん		731
	牛乳		牛乳					32.7
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油	14.0
	れんこんの炒め物	さつまいも		にんじん	れんこん ごんにやく 枝豆	砂糖	米油 ごま	2.8
	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ	片栗粉		
10火	ごはん					ごはん		798
	牛乳		牛乳					26.7
	白身魚フライ(パックソース)	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉	米油	22.0
	名取産きゅうりのごま漬け				きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	2.6
	名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜 青菜 かぼちゃ にんじん 赤しそ	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
11水	ごはん(ふりかけ)	かつおぶし				ごはん 砂糖		741
	牛乳		牛乳					27.7
	名取産小松菜入りたまご焼き	卵		小松菜				17.9
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう ごんにやく 枝豆	砂糖	米油	2.7
	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			
12木	ごはん					ごはん		751
	牛乳		牛乳					25.5
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		19.3
	昆布いりち	豚肉	すき昆布	にんじん	ごんにやく きくらげ 生姜	砂糖	米油 ごま油	2.3
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	大根 ししいたけ ねぎ ごんにやく ごぼう	じゃがいも 片栗粉		
13金	米粉フォカッチャ(小)					米粉パン		796
	牛乳		牛乳					35.8
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	ラード 米油	32.2
	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	3.4
	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	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
16月	ごはん					ごはん		804
	牛乳		牛乳					30.4
	ポーくシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード	18.4
	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	米油 ごま油	2.2
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 ししいたけ ねぎ	片栗粉		

