

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

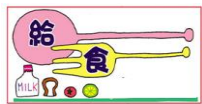
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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 I値(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 火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		886
	牛乳		牛乳					38.0
	白身魚のトマトソースがけ	ホキ だいず		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	35.6
	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	3.8
	野菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん	大根 えのきたけ もやし ねぎ			
	レモンヨーグルト		ヨーグルト		レモン			
2 水	ごはん	ごはんのせて 食べよう				ごはん		866
	牛乳		牛乳					25.2
	夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	バター	21.7
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	3.1
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
3 木	ごはん					ごはん		764
	牛乳		牛乳					28.4
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		20.2
	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	2.4
	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		
4 金	ファイバーブレッド (キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル		781
	牛乳		牛乳					36.2
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油	24.7
	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	3.8
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 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	
7 月	ゆかりごはん			あかしそ		ごはん 砂糖		857
	牛乳		牛乳					
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 ラード	25.6
	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	22.8
	うーめん汁	豚肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ ねぎ	温麺		3.9
	セタパインゼリー				パイナップル	ゼリー		
8 火	ごはん					ごはん		830
	牛乳		牛乳					28.8
	えびカツ(パックソース)	えび 大豆				パン粉 小麦粉 片栗粉	米油	21.3
	パンパンジーサラダ (ごまドレッシング)	鶏肉			きゅうり もやし		ドレッシング ごま	2.9
	中華スープ	豚肉 なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
9 水	ごはん	ごはんのせて 食べよう				ごはん		795
	牛乳		牛乳					30.2
	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	21.5
	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
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		





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。

		献立名								脂質(g) 塩分(g)
10月	ごはん							ごはん		801
	牛乳			牛乳						28.1
	コーンシュウマイ(2こ)	豆腐 大豆 たら				コーン 玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード		20.1
	チンジャオロースー	豚肉			青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		3.2
	中華わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ					
11月	米粉パン(いちごジャム)			脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム			802
	牛乳			牛乳						31.6
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ					油 米油		30.5
	なす入りミートソース	豚肉 豚レバー 牛肉			にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ なす	砂糖 小麦粉 スパゲティ	米油		4.1
	ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきだけ				
14月	ごはん							ごはん		809
	牛乳			牛乳						30.1
	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		21.2
	五目豆	鶏肉 大豆			にんじん	れんこん 枝豆 こんにゃく	砂糖	米油		2.9
	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		
15火	ミルクパン			牛乳 脱脂粉乳				パン	マーガリン	795
	牛乳			牛乳						38.5
	鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉				レモン			米油 油	28.3
	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		4.0
	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		
16水	ごはん	ごはんのにせて 食べよう						ごはん		799
	牛乳			牛乳						31.3
	ビビンバ(肉)	豚肉				たけのこ ねぎ にんにく	砂糖	米油 ごま油		22.2
	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	砂糖	ごま油 ごま		2.9
	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	こねぎ	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油			
17木	ごはん							ごはん		780
	牛乳			牛乳						26.4
	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		18.3
	豚肉と野菜の辛みそ炒め	豚肉			にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ	砂糖 片栗粉	米油		2.3
	ワンタンスープ	鶏肉			にんじん チンゲン菜	白菜 ししいたけ メンマ 生姜 ねぎ	ワンタン	ごま油		
18金	減塩ソフトパン (ブルーベリージャム)			脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン		869
	牛乳			牛乳						32.8
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ				パン粉 小麦粉	米油		36.3
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー				コーン 枝豆		バター		3.0
	コロコロ野菜スープ	鶏肉			にんじん	玉ねぎ 大根		米油		