



8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	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
 1食あたり
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

献立名	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	
25月 🍴	ごはん				ごはん		823	
	牛乳		牛乳				29.1	
	ドライカレー	豚肉 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	22.3
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
26火 🍴	食パン(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム	836	
	牛乳		牛乳				32.3	
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	ラード	31.0
	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	3.7
	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	
27水 🍴	わかめごはん		わかめ		ごはん 砂糖		807	
	牛乳		牛乳				29.3	
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	21.3	
	切干大根の炒り煮	さつまいも		にんじん ぎぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	3.9
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	米油	
28木 🍴	ごはん				ごはん		807	
	牛乳		牛乳				30.3	
	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	21.9
	わかめとうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			2.8
	ハスカップゼリー				ハスカップ	ゼリー		
29金 🍴	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		716	
	牛乳		牛乳				29.7	
	チーズはんぺんフライ	たら 卵	チーズ			パン粉	油 米油	24.7
	大根サラダ (中華ドレッシング)				大根 きゅうり コーン		ドレッシング	3.6
	中華スープ	鶏肉 なると		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			