

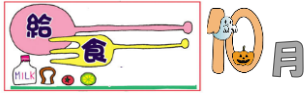
予定献立表 中学校

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人1日あたりのエネルギー (kcal)								
たんぱく質 (g)								
脂質 (g)								
塩分 (g)								
1 水	ごはん	お月見給食				ごはん		802
	牛乳		牛乳					28.2
	お月見ハンバーグ(パquetteチャップ)	鶏肉 大豆 豚肉			玉ねぎ	片栗粉	ラード 米油	19.0
	五目豆	豚肉 大豆	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	米油		2.0
	いも団子汁	鶏肉	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも 片栗粉			
2 木	ごはん					ごはん		802
	牛乳		牛乳					25.5
	メンチカツ(パquetteソース)	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	23.4
	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	2.5
	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				
3 金	振替休業日							
6 月	ごはん					ごはん		839
	牛乳		牛乳					31.1
	とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆			生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.7
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま油	3.3
	名取産チンゲン菜入り みそ野菜スープ りんごゼリー	豚肉	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ りんご	じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま		
7 火	ごはん					ごはん		834
	牛乳		牛乳					30.4
	さんまの塩焼き	さんま					米油	26.7
	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		3.2
	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		
8 水	ごはん					ごはん		753
	牛乳		牛乳					26.7
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	18.4
	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
9 木	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐	にんじん	大根 ねぎ				
	ごはん					ごはん		823
	牛乳		牛乳					29.6
	ポークシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード	19.4
	チャップチェ	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
10 金	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	
	米粉パン(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	米粉パン ジャム		854
	牛乳		牛乳					44.6
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油	26.6
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			2.9
11 土	さつまいものシチュー	豚肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	さつまいも 小麦粉	バター	
	スポーツの日							
	秋休み							
	秋休み							
	秋休み							
16 木	ごはん					ごはん		891
	牛乳		牛乳					33.6
	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	ラード 米油	28.9
	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	3.3
	マーボー豆腐	豚肉 豚しほ豆腐		にんじん にら	生姜 にんにく ししいたけ ねぎ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
17 金	バターロールパン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル	バター	824
	牛乳		牛乳					32.3
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	27.8
	大根サラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング ごま	3.8
	ちゃんぽんうどん	豚肉 えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん		
18 土	ピーチゼリー				もも	ゼリー		



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人あたり
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

献立名							
20月	ごはん					ごはん	782
	牛乳		牛乳				30.4
	チキンみそカツ	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉 米油	18.3
	キャベツとわかめのサラダ(和風ドレッシング)		わかめ	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	3.0
	うーめん汁	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん	しいたけ ねぎ	温麺	
21火	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	926
	牛乳		牛乳				35.6
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油	37.1
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー		コーン 枝豆		バター	3.8
	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	
22水	ごはん					ごはん	732
	牛乳		牛乳				26.0
	いわしの梅煮	いわし			梅	水あめ	17.4
	豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖 米油 ごま油 ごま	2.3
	かきたま汁	なたと 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉	
23木	ごはん					ごはん	797
	牛乳		牛乳				32.1
	豚丼の具	豚肉			玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース	砂糖 米油	21.2
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま	2.9
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜		
24金	角チーズ		チーズ				
	背割減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン マーガリン	815
	牛乳		牛乳				34.5
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆				じゃがいも 小麦粉 米油	29.6
	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	3.2
27月	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	
	麦ごはん	閉上小中リクエスト給食				大麦 ごはん	895
	牛乳		牛乳				24.9
	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	22.1
	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	3.1
28火	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー	
	メロンパン(小)	卵	脱脂粉乳			パン マーガリン	864
	牛乳		牛乳				34.6
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖 米油	31.2
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ コーン		4.2
29水	春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん 千両菜	しいたけ だけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉	
	ごはん					ごはん	791
	牛乳		牛乳				32.1
	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 だけのこ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	18.4
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉	2.2
30木	ヨーグルト		ヨーグルト				
	ごはん					ごはん	854
	牛乳		牛乳				28.9
	まぐろカツ(パックスソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米油	22.4
	切干大根の炒り煮	油揚げ		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖 米油	2.9
31金	さつま汁	鶏肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも	
	ファイバーブレット(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	884
	牛乳		牛乳				37.8
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉 米油	34.7
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖 米油	4.4
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ		