

11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 食べやすい日です。

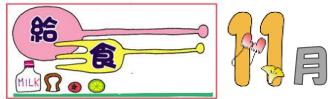
献立名

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
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

3月	文化の日					
4月	こめこパン	脱脂粉乳			米粉パン	843
火	牛乳	牛乳				37.5
ご	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆				32.8
ご	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		3.6
ご	お豆のポタージュ	ベーコン あさり 青大豆 白花豆 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	ごはん				ごはん	791
水	牛乳	牛乳				27.9
ご	肉みそ丼の具	豚肉 大豆	にんじん	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	21.7
ご	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		3.1
ご	白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 大根 えのきだけ ねぎ		
6月	ごはん				ごはん	783
木	牛乳	牛乳				29.8
木	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり		米粉	18.2
木	肉じゃが	豚肉	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	2.9
木	すまし汁	なると 豆腐	にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ		
7月	食パン(いちごジャム)	脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	774
金	牛乳	牛乳				38.8
金	ポークピーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ		25.1
金	マカロニスープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜	大根 玉ねぎ	マカロニ	3.1
金	ヨーグルト	ヨーグルト				
10月	ごはん				ごはん	826
月	牛乳	牛乳				29.5
月	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	24.0
月	チンジャオロースー	豚肉	青ビーマン	生姜 にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	2.5
月	名取産チングン菜入りたまごスープ	豆腐 卵	にんじん チングン菜	玉ねぎ しいたけ ねぎ	片栗粉	ごま油
11月	ごはん				ごはん	801
火	牛乳	牛乳				32.5
火	油淋鶏	鶏肉		ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	20.3
火	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
火	名取産きくらげ入りワンタンスープ	豚肉	にんじん チングン菜	白菜 きくらげ メンマ 生姜 ねぎ	ワンタン	ごま油
12月	ごはん				ごはん	763
水	牛乳	牛乳				29.4
水	名取産小松菜入りたまご焼き	卵 大豆	小松菜			19.6
水	大根と名取産きゅうりの梅和え			きゅうり 大根 梅		3.0
水	すき焼き煮	豚肉 烤豆腐	にんじん	えのきだけ 白菜 こんにゃく ねぎ	砂糖	米油
13月	ごはん				ごはん	766
木	牛乳	牛乳				27.7
木	豚丼の具	豚肉		生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	砂糖	米油
木	ひきな汁	油揚げ	にんじん	大根 ねぎ		2.2
木	花みかん			みかん		
14月	背割コッペパン	脱脂粉乳			パン	795
金	牛乳	牛乳				33.7
金	ドライカレー	豚肉 豚レバー 豆		にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース	砂糖 大麦 小麦	32.6
金	じゃがいもと枝豆のソテー	ウインナー		玉ねぎ コーン 枝豆	じゃがいも バター	4.5
金	ジュリエンヌスープ	ベーコン	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきだけ		
金	角チーズ	チーズ				



11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日です。

献立名

月	日	主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
17	ごはん						ごはん	744
月	牛乳		牛乳					31.6
	あじのねぎみそ焼き	あじ			ねぎ		米油	17.9
	大豆の磯煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.2
	玉ねぎとしめじのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	しめじ 玉ねぎ ねぎ			
18	減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	850
火	牛乳		牛乳					33.4
	メンチカツ(パックソース)	鶏肉 豚レバー 豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	33.5
	野菜のソテー	ベーコン		青ピーマン	玉ねぎ もやしたけのこ しめじ		米油	3.6
	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	
19	ごはん					ごはん		773
水	牛乳		牛乳					27.4
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		20.7
	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	2.6
	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			
20	ごはん	みどり台中リクエスト給食				ごはん		823
木	牛乳		牛乳					29.3
	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	20.4
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			3.1
	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	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
21	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		765
金	牛乳		牛乳					24.4
	名取産さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも 砂糖 小麦粉 バン粉	米油	27.6
	名取産小松菜入りれんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	2.9
	コロコロ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
24	振替休日							
25	チョコレートパン(小)		脱脂粉乳			パン チョコレート	マーガリン	783
火	牛乳		牛乳					34.1
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 小麦	米油	32.9
	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 えのきだけ		米油	4.0
	春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	しいたけ だけのこ 玉ねぎ 生姜 ねぎ	春雨 バン粉		
26	ごはん					ごはん		811
水	牛乳		牛乳					27.3
	かつおカツ(パックソース)	かつお 大豆			玉ねぎ	小麦粉 バン粉	米油	20.6
	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
	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		
27	ごはん					ごはん		765
木	牛乳		牛乳					23.5
	エビシュウマイ(2c)	えび たら			玉ねぎ	ショウマイの皮 片栗粉 バン粉	油	16.5
	マー婆ー春雨	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	3.0
	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			
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
28	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	794
金	牛乳		牛乳					33.1
	肉だんご(2c)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	33.5
	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング	4.2
	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			