

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。

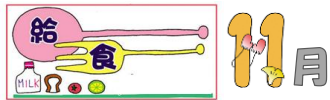
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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
1人分 (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

献立名		文化の日					
3月	こめこパン		脱脂粉乳			米粉パン	843
4月	牛乳		牛乳				37.5
火	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆					32.8
お	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	3.6
豆	お豆のポタージュ	ベーコン あさり 青大豆 白ひんげん豆	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
肉	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 米油	21.7
キャ	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	3.1
白	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
笹	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉 米油	18.2
肉	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 米油	2.9
す	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
ポ	ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ	米油	25.1
マ	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
ヨー	ヨーグルト		ヨーグルト				
10月	ごはん					ごはん	826
牛	牛乳		牛乳				29.5
ぎ	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
チ	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	2.5
名	名取産チンゲン菜入りたまごスープ	豆腐 卵		にんじん チンゲン菜	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
油	油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖 米油 ごま油	20.3
も	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	3.0
名	名取産きくらげ入りワタンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	白菜 きくらげ メンマ 生姜 ねぎ	ワタタン ごま油	
12月	ごはん					ごはん	763
水	牛乳		牛乳				29.4
名	名取産小松菜入りたまご焼き	卵 大豆		小松菜			19.6
大	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅		3.0
す	すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		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
豚	豚丼の具	豚肉			生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	砂糖 米油	19.4
ひ	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		2.2
花	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
ド	ドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆			にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	砂糖 大麦 小麦 米油	32.6
じゃ	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
ジュ	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		
角	角チーズ		チーズ				



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		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)					栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		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
17月	ごはん					ごはん	744
	牛乳		牛乳				31.6
	あじのねぎみそ焼き	あじ			ねぎ		17.9
	大豆の磯煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	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火	減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	850
	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	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		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	
19水	ごはん					ごはん	773
	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	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木	ごはん	みどり台中リクエスト給食				ごはん	823
	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	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	
21金	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
	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
	牛乳		牛乳				24.4
	名取産さつまいもクロquette	大豆				さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉	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
24月	コロコロ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根	米油	
	振替休日						
	チョコレートパン(小)	第二中リクエスト給食				パン チョコレート	783
	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	32.9
25火	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		4.0
	春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 玉ねぎ 生姜 ねぎ	春雨 パン粉	
	ごはん					ごはん	811
	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 パン粉	20.6
26水	名取産小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	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	
	ごはん					ごはん	765
	牛乳		牛乳				23.5
	エビシュウマイ(2こ)	えび たら			玉ねぎ	シュウマイの皮 片栗粉 パン粉	16.5
27木	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	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	
	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	794
	牛乳		牛乳				33.1
28金	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	33.5
	ピーンズサラダ(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		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 しめじ	ドレッシング	