

12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。

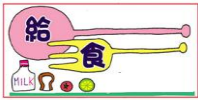
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ 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)

	献立名	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		栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
1月	ごはん					ごはん		738
	牛乳		牛乳					29.3
	とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	14.4
	大根とキャベツの梅和え				大根 キャベツ 梅			3.0
	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		
2火	丸パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム		837
	牛乳		牛乳					34.2
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	31.7
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	3.5
	コンソメスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
3水	ごはん					ごはん		827
	牛乳		牛乳					24.3
	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	20.9
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう	にんじん	きゅうり 大根			2.9
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	ゼリー		
4木	ごはん					ごはん		769
	牛乳		牛乳					28.6
	白身魚フライ(パックソース)	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉	米油	19.0
	ひじきの炒り煮	笹かまぼこ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.7
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		
5金	ファイブレット(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム		843
	牛乳		牛乳					37.2
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油	33.5
	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 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン		バター	
8月	ごはん					ごはん		783
	牛乳		牛乳					24.7
	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	22.5
	キャベツとコーンのサラダ(和風ドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.2
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ しめじ りんご	砂糖 水あめ	ごま油	
9火	ごはん					ごはん		728
	牛乳		牛乳					27.0
	肉みそ丼の具	豚肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油	22.1
	きんぴらごぼう	さつまいも		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	3.4
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
10水	ごはん					ごはん		825
	牛乳		牛乳					30.6
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ラード 米油	20.3
	切干大根の炒り煮	さつまいも		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	3.3
	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		
小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
11木	ごはん					ごはん		778
	牛乳		牛乳					25.1
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		20.5
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.8
	名取産雪菜と大根のみそ汁	油揚げ		にんじん 雪菜	大根 ねぎ			
ピーチゼリー				もも	ゼリー			





12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)

	献立名	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		栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
12月	食パン(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン	ジャム	920
	牛乳		牛乳					38.9
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油	36.7
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	3.4
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	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	バター	
15月	ごはん					ごはん		755
	牛乳		牛乳					25.2
	メンチカツ(パックソース)	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	19.0
	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			2.5
16月	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ	春雨		
	背割コッペパン		脱脂粉乳			パン		811
	牛乳		牛乳					30.8
	野菜コロッケ	大豆		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	31.3
17月	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	4.2
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
	ごはん					ごはん		753
	牛乳		牛乳					25.7
18月	ぶりの幽庵焼き	ぶり			ゆず		米油	18.8
	冬至かぼちゃ	あずき		かぼちゃ		砂糖		2.6
	白菜のみそ汁	油揚げ		にんじん	白菜 大根 えのきたけ ねぎ			
	ごはん					ごはん		741
19月	牛乳		牛乳					25.6
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	17.3
	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	2.7
	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	
20月	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	857
	牛乳		牛乳					38.9
	鶏肉のマーメレードソースがけ	鶏肉			いよかん なつみかん ゆず	ジャム 片栗粉	米油	32.6
	ビーンズサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング ごま	3.0
	トマトスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	オリーブ油	
21月	クリスマスデザート	大豆 卵	ホイップクリーム			小麦粉 水あめ チョコレート 砂糖	油	
	ごはん					ごはん		737
	牛乳		牛乳					24.1
	春巻き	鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ	春雨 春巻きの皮	ラード 米油	17.4
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま ごま油	3.2
22月	えびとなめこの卵スープ	えび 卵		チンゲン菜	なめこ		ごま油	
	バターロールパン(小)		脱脂粉乳			パン	バター	865
	牛乳		牛乳					33.0
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	米油	34.4
	キャベツとわかめのサラダ (中華ドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	4.4
23月	ナトリタン	ベーコン 笹かまぼこ		にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	
	角チーズ		チーズ					

