

1月

予定献立表 中学校

月平均 目安量	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	830kcal 27.0~41.4g 18.4~27.7g 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。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

		体をつくるもどとなる	体の調子をととのえるもどとなる	エネルギーのもどとなる			
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質
8	ごはん						ごはん
牛乳	ごはんにのせて 食べよう		牛乳				
木	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	大麦 小麦 砂糖	米油
8	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		
ヨーグルト		ヨーグルト					
9	食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル	
牛乳			牛乳				
金	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆 牛肉			玉ねぎ	砂糖 小麦粉	ラード 米油
8	もやしとツナのサラダ(柑橘ドレッシング)	ツナ			もやし きゅうり		
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

12	月	成人の日					
13	火	ごはん				ごはん	
牛乳			牛乳				
いわしの生姜煮		いわし			生姜	水あめ	
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
すまし汁		なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ		
14	水	ごはん				ごはん	
牛乳	ごはんにのせて 食べよう		牛乳				
ビビンバ(肉)		豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油
ビビンバ(ナムル)				小松菜 にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま
わかれどうずら卵のスープ		豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ		
15	木	ごはん				ごはん	
牛乳			牛乳				
ぶりの照り焼き		ぶり					米油
すき昆布の炒り煮	亀	笹かまぼこ	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま
名取産せり入り白玉団子汁		鶏肉		にんじん せり	大根 ごぼう ねぎ	白玉団子	
16	金	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	
牛乳			牛乳				
トマトオムレツ		卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油
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		ドレッシング
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	月	ごはん				ごはん	
牛乳	小学校リクエスト 献立		牛乳				
さばのみそ煮	魚	さば				砂糖	
キャベツと名取産きゅうりの梅和え					きゅうり キャベツ 梅		
豚汁		豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋	米油
20	火	コッペパン(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳		パン チョコクリーム	
牛乳	小学校リクエスト献立		牛乳				
春巻き		大豆		にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	春雨 春巻きの皮	油 ラード 米油
海そうサラダ(中華ドレッシング)			海そう		きゅうり キャベツ		ドレッシング
みそラーメン		豚肉 なると		にんじん にら	にんにく 白菜 コーンメンマ ねぎ	ラーメン	ごま油



栄養価
エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

826

29.1

22.3

2.7

819

34.1

27.4

3.4

802

30.5

20.4

2.8

779

30.6

23.4

3.1

781

27.3

17.0

2.4

861

33.5

31.2

3.7

797

34.8

19.7

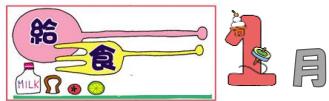
3.0

868

27.2

39.6

4.3



1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



主な材料 (大字は「名取産」を使用予定です)

* 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

日	月	献立名	主な材料 (大字は「名取産」を使用予定です)				エネルギーのものとなる 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)
			体をつくるもどとなる たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
21	水	ごはん						ごはん	834
	牛乳	牛乳							29.5
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー			にんじん にら	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	20.4
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ			えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.8
	レモンソーダゼリー					レモン りんご	ゼリー		
22	木	ごはん	小学校リクエスト献立				ごはん		761
	牛乳	牛乳							27.9
	豚肉の生姜焼き	豚肉				生姜		米油	23.0
	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	2.3
	ひきな汁	油揚げ		にんじん		大根 ねぎ			
23	金	ミルクパン	小学校リクエスト献立				パン	マーガリン	813
	牛乳	牛乳							36.4
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉				レモン	片栗粉 砂糖	米油	32.6
	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	4.1
	春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ		パン粉 春雨		
26	月	ごはん					ごはん		769
	牛乳	牛乳							27.9
	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	19.5
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆		砂糖	米油 ごま油	3.1
	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ		片栗粉		
27	火	食パン(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム		862
	牛乳		牛乳						38.6
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆				玉ねぎ	パン粉	ラード	30.6
	ツナとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり			ごま ドレッシング	3.2
	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		
28	水	ごはん	ごはんにのせて 食べよう				ごはん		842
	牛乳	牛乳							26.3
	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		22.1
	こんにゃくサラダ (和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく			ドレッシング	2.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						
29	木	ごはん					ごはん		718
	牛乳	牛乳							31.8
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚						米油	13.9
	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		2.9
	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			
30	金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	796
	牛乳		牛乳						33.1
	ハムチーズピカタ	卵 ハム 大豆	チーズ					米油	29.8
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油		3.6
	ポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		