

# 予定献立表 中学校

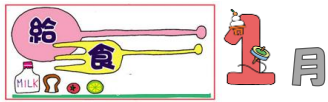
月平均 エネルギー 830kcal  
目分量 たんぱく質 27.0~41.4g  
脂質 18.4~27.7g  
塩分 2.5g未満

※ 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日です。

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	体をつくるものになる 無機質	体の調子をととのえるものになる 緑黄色野菜	体の調子をととのえるものになる 淡色野菜	エネルギーのもとになる 炭水化物	エネルギーのもとになる 脂質	
8月	ごはん					ごはん		826
	牛乳		牛乳					29.1
	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 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	大麦 小麦 砂糖	米油	22.3
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん				2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9月	食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル		819
	牛乳		牛乳					34.1
	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	27.4
	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			3.4
	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日	ごはん					ごはん		802
	牛乳		牛乳					30.5
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		20.4
	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	2.8
	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日	ごはん					ごはん		779
	牛乳		牛乳					30.6
	ビビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	23.4
	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	3.1
	わかめとうずら卵のスープ	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日	ごはん					ごはん		781
	牛乳		牛乳					27.3
	ぶりの照り焼き	ぶり					米油	17.0
	すき昆布の炒り煮	筍 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	2.4
	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日	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		861
	牛乳		牛乳					33.5
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油	31.2
	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	3.7
	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日	ごはん					ごはん		797
	牛乳		牛乳					34.8
	さばのみそ煮	さば				砂糖		19.7
	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			3.0
	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日	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		868
	牛乳		牛乳					27.2
	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	39.6
	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	4.3
	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	



# 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								脂質(g) 塩分(g)
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 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	20.4
	じゃがいものみそ汁 レモンソーダゼリー	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきだけ ねぎ レモン りんご	じゃがいも ゼリー		2.8
22 木	ごはん					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		牛乳 脱脂粉乳			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 だけのこ 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		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	