

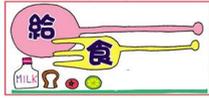
予定献立表 中学校

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。



献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)				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)
		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			炭水化物	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
2月	ごはん					ごはん		772
	牛乳		牛乳					30.1
	いわしの梅煮	いわし			梅	水あめ		18.6
	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	2.4
	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	
節分豆	大豆							
3火	ミルクパン(いちごジャム)		牛乳 脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	マーガリン	816
	牛乳		牛乳					29.3
	白身魚フライ(パックソース)	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉	米油	32.2
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.3
	野菜たっぷりスープ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ししいたけ			
4水	ごはん					ごはん		825
	牛乳		牛乳					33.6
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油	20.2
	豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	3.2
	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			
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			
5木	ごはん					ごはん		756
	牛乳		牛乳					33.3
	あじのねぎみそ焼き	あじ			ねぎ		米油	16.9
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.5
みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま		
6金	豆乳食パン(キャラメルクリーム)	大豆 豆乳				パン キャラメル	マーガリン	724
	牛乳		牛乳					30.2
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	25.6
	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	3.7
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
9月	ごはん					ごはん		733
	牛乳		牛乳					28.8
	チキンみそカツ	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	米油	17.8
	名取産小松菜のツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん チンゲン菜	もやし			2.3
	春雨スープ	豚肉			しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ	春雨		
10火	ごはん					ごはん		772
	牛乳		牛乳					30.1
	さばの醤油こうじ焼き	さば					米油	21.4
	切干大根の炒り煮	さつま揚げ		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	2.9
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
11水	建国記念の日							
12木	ごはん					ごはん		787
	牛乳		牛乳					25.1
	かつおカツ(パックソース)	かつお 大豆			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉	米油	21.2
	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
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ			
13金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	865
	牛乳		牛乳					32.4
	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	32.8
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ じゃがいも			3.3
	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	



2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)						栄養価 1人あたり (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	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	脂質	
16月	ごはん					ごはん		865
	牛乳		牛乳					29.0
	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	23.3
	大根サラダ(ごまドレッシング)	鶏肉		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング ごま	2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17火	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	802
	牛乳		牛乳					29.1
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				油 米油	37.4
	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	3.3
	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		かたくりいわし			砂糖	アーモンド ごま		
18水	ごはん					ごはん		839
	牛乳		牛乳					29.7
	肉みそ丼の具	豚肉 豚レバー ひよこ豆			生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油	21.1
	すき昆布の炒り煮	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	3.2
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		ごま油	
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
19木	ごはん					ごはん		893
	牛乳		牛乳					27.4
	春巻き	大豆		にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮 春雨	油 ラード 米油	27.8
	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	3.4
豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎしいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
20金	ファイバーブレッド(メープルジャム)		脱脂粉乳			パン ジャム		775
	牛乳		牛乳					26.7
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	30.5
	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			4.1
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				
23月	天皇誕生日							
24火	背割コッペパン		脱脂粉乳			パン		820
	牛乳		牛乳					34.2
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	30.1
	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	4.0
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
角チーズ		チーズ						
25水	ごはん					ごはん		825
	牛乳		牛乳					35.3
	油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	米油 ごま油	23.1
	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	3.1
豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん なら	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ りんご	砂糖 水あめ	ごま油		
26木	ごはん					ごはん		758
	牛乳		牛乳					29.8
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油	19.2
	大根とキャベツの梅和え				大根 キャベツ 梅			2.8
かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉			
27金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	863
	牛乳		牛乳					39.2
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく		米油	33.7
	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	3.3
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		