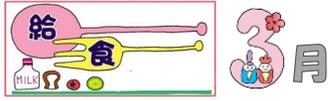


予定献立表 中学校

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		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	
2月	ごはん					ごはん		753
	牛乳		牛乳					29.8
	とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.6
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	2.6
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		
3月	ミルクパン 卒業お祝い献立		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	817
	牛乳		牛乳					30.4
	たらの香草焼き	たら 大豆	チーズ	パセリ 赤ピーマン		パン粉	米油	31.6
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲティ	オリーブ油	3.9
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ			
	お祝いデザート	豆乳			いちご	ゼリー		
4月	ごはん					ごはん		772
	牛乳		牛乳					27.4
	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	ラード	20.1
	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	2.9
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
5月	ごはん					ごはん		780
	牛乳		牛乳					27.2
	メンチカツ(パックスソース)	豚肉 大豆 豚レバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	21.0
	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	3.6
	えのきたけのみそ汁	豆腐		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ			
6月	ファイバーブレッド(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム		762
	牛乳		牛乳					36.1
	ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ		米油	24.6
	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
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
9月	卒業式の振替休業日							
10月	ごはん					ごはん		792
	牛乳		牛乳					30.9
	ピビンバ(肉)	豚肉		赤ピーマン	たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	22.0
	ピビンバ(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	2.9
	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	
11月	ごはん					ごはん		775
	牛乳		牛乳					32.5
	あじの塩こうじ焼き	あじ					米油	18.2
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	2.8
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			



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)		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		エネルギーのものになる		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		
	献立名								
木	12	ごはん				ごはん		788	
		牛乳	牛乳					22.1	
		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	23.6	
		切干大根のピリ辛炒め	豚肉	にんじん	もやし 切干大根 ねぎ		米油 ごま油	2.9	
		中華わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ				
金	13	食パン(キャラメルクリーム)	脱脂粉乳			パン キャラメル		814	
		牛乳	牛乳					33.8	
		オムレツケチャップソースがけ	卵					28.4	
		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 黄ピーマン			3.3	
		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	
月	16	ごはん				ごはん		766	
		牛乳	牛乳					22.5	
		うの花コロッケ	おから 大豆	にんじん	ねぎ きくらげ ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	17.0	
		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			2.8	
		さつまい	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも			
火	17	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		760	
		牛乳	牛乳					31.0	
		肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆		玉ねぎ	パン粉	ラード	31.0	
		もやしとツナのサラダ(中華ドレッシング)	ツナ		もやし きゅうり		ドレッシング	3.3	
		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		
水	18	ごはん お彼岸献立				ごはん		782	
		牛乳	牛乳					30.3	
		いわしの梅煮	いわし		梅	水あめ		18.0	
		豚肉と大根の煮物	豚肉	にんじん	生姜 大根 枝豆	砂糖	米油	1.8	
		おくずかけ	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも 温麺 豆ふ 片栗粉			
木	19	ごはん				ごはん		795	
		牛乳	牛乳					29.1	
		ドライカレー	豚肉 豚レバー レンズ豆		にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース	砂糖 小麦 大麦	米油	18.4	
		コロコロ野菜スープ	鶏肉	にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		米油	2.2	
		アセロラゼリー			アセロラ	ゼリー			
20	金	春分の日							
月	23	ごはん				ごはん		752	
		牛乳	牛乳					31.4	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		生姜	砂糖 片栗粉	米油	16.4	
		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	3.1	
		わかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			