

# 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

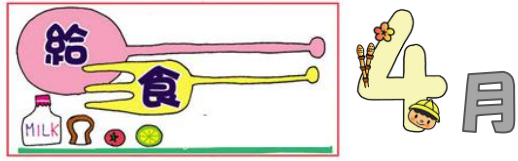
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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。

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 I値* (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		
10月 金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	866
	牛乳		牛乳					29.3
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆		玉ねぎ	パン粉	ラード		34.1
	こんにやくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	<b>きゅうり</b> こんにやく	ドレッシング		4.3
	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	小麦粉	バター	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
13月	ごはん					<b>ごはん</b>		918
	牛乳		牛乳					25.0
	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	26.4
	春雨サラダ			にんじん	<b>きゅうり</b> きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま油	3.3
	お祝いデザート	豆乳			いちご	砂糖 米粉	油	
14月 火	減塩ソフトパン(メープルジャム)		脱脂粉乳			パン ジャム	マーガリン	700
	牛乳		牛乳					23.7
	かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	25.2
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ			大根 <b>きゅうり</b>		ドレッシング	2.7
	キャベツとえのきたけのスープ	豚肉		にんじん <b>チンゲン菜</b>	キャベツ ねぎ えのきたけ			
15月 水	ごはん					<b>ごはん</b>		789
	牛乳		牛乳					27.3
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	20.6
	名取産小松菜のごま和え			<b>小松菜</b> にんじん	もやし	砂糖	ごま	2.7
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ			
16月 木	ごはん					<b>ごはん</b>		776
	牛乳		牛乳					31.2
	ぶりの照り焼き	ぶり					米油	21.8
	れんこんきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん こんにやく 枝豆	砂糖	米油 ごま	3.0
	わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			
17月 金	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	787
	牛乳		牛乳					30.0
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油	31.9
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.6
	春雨スープ	豚肉		にんじん <b>チンゲン菜</b>	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
20月	ごはん					<b>ごはん</b>		754
	牛乳		牛乳					29.0
	ビビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	20.1
	ビビンバ(ナムル)			<b>小松菜</b> にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.3
	中華わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 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日です。

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 I補正 (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		
21 火	ファイバーブレッド (ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	834	
	牛乳		牛乳				37.8	
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油	30.9	
	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	3.3	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	
22 水	ごはん					ごはん	793	
	牛乳		牛乳				29.3	
	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	21.4
	大豆の磯煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.3
	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			
23 木	ごはん					ごはん	754	
	牛乳		牛乳				32.7	
	さばのみそ煮	さば				砂糖	18.2	
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま	2.4	
	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		
24 金	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	815
	牛乳		牛乳				32.8	
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 鶏肉 豚レバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	33.2
	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 えのきたけ		オリーブ油	4.3
	ABCマカロニスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉		にんじん <b>チンゲン菜</b>	玉ねぎ 大根	マカロニ	はちみつ ゼリー	
27 月	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖	803	
	牛乳		牛乳				31.3	
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	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	4.2
	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ			
28 火	ミルクパン(キャラメルクリーム)		牛乳 脱脂粉乳			パン キャラメル	マーガリン	777
	牛乳		牛乳				31.9	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	<b>笹かまぼこ</b>	青のり			米粉	米油	27.9
	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	4.5
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん		
29 水	昭和の日							
30 木	ごはん					ごはん	805	
	牛乳		牛乳				32.1	
	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	18.9
	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
	ヨーグルト		ヨーグルト					