

# 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

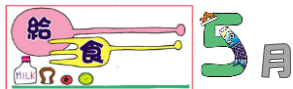
※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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	
たんぱく質		無機質		緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物		脂質	
1	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター		809
金	牛乳		牛乳						30.0
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆				じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉	バター 油 米油		34.1
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖 スパゲティ 小麦粉	米油		3.8
	うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん	大根 えのきたけ もやし ねぎ				
4	みどりの日								
5	こどもの日								
6	振替休日								
7	ごはん					ごはん			779
	牛乳		牛乳						30.0
	豚丼の具	豚肉			生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	砂糖	米油		20.3
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅				3.0
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ しめじ ねぎ				
8	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		763
	牛乳		牛乳						28.2
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油		30.4
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング		3.7
	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				
ヨーグルト		ヨーグルト							
11	ごはん					ごはん			762
	牛乳		牛乳						32.7
	鯖の照り焼き	鯖					米油		16.1
	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		2.9
	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				
12	食パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム			748
	牛乳		牛乳						29.9
	ハムチーズフライ	ハム 大豆		チーズ		パン粉 小麦粉	米油		29.5
	名取産小松菜入りれんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ドレッシング ごま		3.4
	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		
13	ごはん					ごはん			790
	牛乳		牛乳						28.8
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ だいこん	砂糖 片栗粉	ラード		21.2
	すき昆布の炒り煮	鶏肉	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま		3.1
	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		
14	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	ごはん			828
	牛乳		牛乳						29.7
	メンチカツ(パックスソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油		25.0
	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		5.1
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ				
15	ファイバーブレット(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム			782
	牛乳		牛乳						42.2
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油		25.8
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング		3.2
	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		

栄養価  
 1人1日  
 (kcal)  
 たんぱく質  
 (g)  
 脂質(g)  
 塩分(g)



# 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			エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	



献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
18月 ごはん					ごはん		811
牛乳		牛乳					29.4
スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん たらこ	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	20.1
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		2.5
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
19火 背割減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	857
牛乳		牛乳					31.6
かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	35.2
チリドックの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	砂糖	4.0
ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
角チーズ		チーズ					
20水 ごはん					ごはん		826
牛乳		牛乳					29.4
ポークシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	シュウマイの皮	ラード	19.6
チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油	2.7
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	
21木 ごはん					ごはん		774
牛乳		牛乳					33.4
とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.4
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			2.8
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	
22金 チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	758
牛乳		牛乳					31.2
オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆						32.5
チキンとごぼうのサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	3.7
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	
25月 ごはん					ごはん		775
牛乳		牛乳					35.2
さばのみそ煮	さば				砂糖		18.9
ひじきの炒り煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.1
かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉		
26火 減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	841
牛乳		牛乳					33.8
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	34.3
野菜のソテー	ベーコン		赤ピーマン 青ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ		米油	3.5
キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ 生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油	
27水 ごはん					ごはん		790
牛乳		牛乳					31.8
笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	20.6
もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	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 ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	
28木 ごはん					ごはん		802
牛乳		牛乳					24.3
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	20.9
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			2.8
オレンジ				オレンジ			
29金 ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	834
牛乳		牛乳					35.6
ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ		米油	33.4
春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉		3.9
レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		