

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



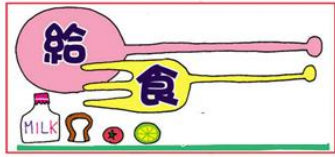
栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

※ 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								脂質(g) 塩分(g)
1 水	ごはん					ごはん		837
	牛乳		牛乳					35.4
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油	23.0
	もやし中華和え				もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.8
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん にら	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
2 木	ごはん					ごはん		873
	牛乳		牛乳					28.5
	梅しそささみフライ	鶏ささみ 大豆		しそ	梅	小麦粉 パン粉	米油	26.5
	ひじきの炒り煮	さつまいも揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	4.1
	天の川うーめん汁	豚肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ ねぎ	麩 温麺		
	七タデザート	豆乳			レモン	砂糖 米粉	油	
3 金	ミルクパン(ブルーベリージャム)		牛乳 脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	760
	牛乳		牛乳					29.0
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	31.0
	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	3.6
	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	
6 月	ごはん					ごはん		800
	牛乳		牛乳					28.1
	コーンシュウマイ(2こ)	たら 大豆 豆腐			コーン 玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード	20.2
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	3.2
	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			
7 火	ファイバーブレット(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム		817
	牛乳		牛乳					29.8
	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	37.1
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.7
	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 しいたけ			
8 水	ごはん					ごはん		793
	牛乳	ごはんにのせて 食べよう	牛乳					31.1
	ビビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	22.2
	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	2.9
	中華風コーンスープ	豆腐 卵		チンゲン菜	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	
9 木	ごはん					ごはん		791
	牛乳		牛乳					30.4
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		20.0
	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
	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 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

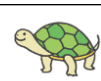


栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

※ 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								脂質(g) 塩分(g)
10月	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	776
	牛乳		牛乳					27.1
	スパニッシュオムレツ	卵 大豆	チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油 米油	31.5
	なす入りミートソース	豚肉 豚レバー 牛肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ なす	砂糖 スパゲティ 小麦粉	米油	3.9
	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			
13月	ごはん					ごはん		755
	牛乳		牛乳					33.7
	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
	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		
14月	減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	774
	牛乳		牛乳					41.6
	鶏肉のレモンペッパー焼き 	鶏肉			レモン		油 米油	27.0
	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	3.5
	お豆のポタージュ 	ベーコン あさり 白花豆 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター	
15月	ごはん					ごはん		824
	牛乳		牛乳					28.9
	えびカツ(パックソース)	えび 大豆				パン粉 小麦粉	米油	21.0
	豚肉となすの辛みそ炒め	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 キャベツ なす	砂糖 片栗粉	米油	3.0
	名取産チンゲン菜入りワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	白菜 しいたけ メンマ 生姜 ねぎ	ワンタン	ごま油	
16月	ごはん					ごはん		836
	牛乳		牛乳					24.8
	夏野菜カレー ごはんのにせて 食べよう	豚肉 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	バター	20.3
	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			3.1
	アセロラゼリー 				アセロラ	ゼリー		
17月	チーズパン		チーズ 脱脂粉乳			パン	マーガリン	778
	牛乳		牛乳					33.3
	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	34.1
	コーンと枝豆のソテー 	ウインナー			コーン 枝豆		バター	4.0
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ			
20月	海の日							
21月	夏休み(～8/23)							