



8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です。



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

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		
		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					
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
24月	麦ごはん							865
	牛乳		牛乳					29.9
	ドライカレー	豚肉 レンズ豆			にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	砂糖 小麦 大麦	米油	22.5
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25火	食パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム		823
	牛乳		牛乳					32.9
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	ラード	31.4
	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	4.1
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 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	
26水	ごはん					ごはん		828
	牛乳		牛乳					29.6
	かつおカツ(パックソース)	かつお 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	23.3
	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 キャベツ			2.9
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ はくさい 大根 しめじ りんご	砂糖 水あめ	ごま油	
27木	ごはん					ごはん		806
	牛乳		牛乳					30.5
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん にら	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	21.9
	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 えのきたけ キャベツ ねぎ			2.7
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		
28金	減塩ソフトパン(小)		脱脂粉乳			パン	マーガリン	815
	牛乳		牛乳					31.1
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	米油	31.1
	キャベツとコーンのサラダ(和風ドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	3.3
	ナトリタン	ベーコン 笹かまぼこ		にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	バター	
31月	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		775
	牛乳		牛乳					28.6
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		18.0
	切干大根の炒り煮	さつまいも		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	3.8
	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	