

7月

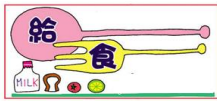
予定献立表 中学校

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日です。



献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		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	
3月	ゆかりごはん			赤しそ		ごはん 砂糖		
	牛乳		牛乳					837
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ラード	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	21.6
	うーめん汁	鶏肉 なると 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ	温麺		3.9
	セタゼリー				日向夏	ゼリー		
4月	米粉パン(ブルーベリージャム)				ブルーベリー	米粉パン ジャム		
	牛乳		牛乳					826
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	35.9
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	34.0
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	3.7
5月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					883
	さばのみそ煮	さば				砂糖		32.8
	切干大根のピリ辛炒め	豚肉		にんじん	切干大根 もやし		米油 ごま油	30.2
	名取産みょうがたけのみそ汁	油揚げ 豆腐		こねぎ	みょうがたけ なす	じゃがいも		3.1
6月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					918
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉 春巻きの皮	植物油 ラード 米油	30.9
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン	生姜 にんにく だけのこと	砂糖 片栗粉	ごま油	32.5
	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	2.7
	小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
7月	ミルクパン		牛乳			パン	マーガリン	
	牛乳		牛乳					767
	鶏肉のレモンペッパー焼き	鶏肉			レモン		植物油 米油	36.1
	ひじきツナサラダ (柑橘ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			28.2
かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	4.0	
10月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					865
	夏野菜カレー	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	25.8
	キャベツとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	22.0
	ピーチゼリー				もも	ゼリー		3.1
11月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					816
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	菜種油脂 米油	28.2
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅			24.8
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			3.2	



7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日です。

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



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

献立名		主な材料				栄養価	
12 水	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				867
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉 米油	35.9
	もやしの中華和え				もやし きゅうり にんにく	砂糖 ごま油 ごま	25.7
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん たら	生姜 にんにく ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	4.0
13 木	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				831
	おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉 ラード	30.9
	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	22.7
	名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも ごま油 ごま	3.0
14 金	ソフトパン					パン マーガリン	
	牛乳		牛乳				812
	白身魚のトマトソースがけ	たら		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖 植物油 米油 オリーブ油	29.4
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	ごぼう コーン きゅうり	ごま マヨネーズ	35.5
	野菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん チンゲン菜	大根 えのきたけ ねぎ		3.5
17 月	海の日						
18 火	米粉パン(いちごジャム)				いちご	米粉パン ジャム	
	牛乳		牛乳				764
	オムレツケチャップソースがけ	卵				砂糖 片栗粉	32.6
	なす入りミートソース	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく グリンピース	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	27.4
	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		4.3
19 水	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				794
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖 米油	31.6
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし		20.8
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		しめじ ねぎ	じゃがいも	3.1
20 木	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				769
	エビシュウマイ(2こ)	エビ たら 大豆			玉ねぎ	片栗粉 砂糖 シュウマイの皮 ラード	28.4
	チャップチェ	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	17.7
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜		3.2