



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 | | 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 |
|----------|------------------------------------|-------------------|-----|--------------------|-----------------|-------|------------------------|-------------------------|-----------|------------|-----|------------|-----|------|
| 23 水 | ごはん | | | | | | | | | ごはん | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 834 |
| | ドライカレー <small>ごはんにのせて食べよう</small> | 豚肉 レンズ豆 | | | | | | にんにく 玉ねぎ 生姜 グリンピース | | 大麦 小麦 砂糖 | | 米油 | | 26.8 |
| | フルーツクラッシュゼリー | 豆乳 | | | | | | みかん パイン りんご もも ぶどう | | ゼリー | | | | 21.9 |
| 24 木 | ごはん | | | | | | | | | ごはん | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 831 |
| | かつおカツ(パックソース) | かつお 大豆 | | | | | | 玉ねぎ 生姜 | | パン粉 小麦粉 | | 米油 | | 30.3 |
| | 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 | | | | | | 23.8 |
| 豚キムチスープ | 豚肉 豆腐 | | | にんじん いら | | | 白菜 大根 りんご にんにく 玉ねぎ しめじ | | 砂糖 | | ごま油 | | 2.9 | |
| 25 金 | 食パン(りんごジャム) | | | | | | | りんご | | パン ジャム | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 835 |
| | ハンバーグケチャップソースがけ | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | | | | 玉ねぎ | | 砂糖 | | ラード | | 33.4 |
| | 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 | | 32.1 |
| コーンポタージュ | | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム | | かぼちゃ | | | コーン 玉ねぎ | | じゃがいも 小麦粉 | | バター | | 3.8 | |
| 28 月 | ごはん | | | | | | | | | ごはん | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 815 |
| | スタミナ丼の具 <small>ごはんにのせて食べよう</small> | 豚レバー 豚肉 | | | にんじん いら | | | 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 | | 30.5 |
| | 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 | | | | | | 21.9 |
| アセロラゼリー | | | | | | | アセロラ | | ゼリー | | | | 2.8 | |
| 29 火 | 米粉パン(キャラメルクリーム) | | | | | | | | | 米粉パン キャラメル | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 808 |
| | さけなかおちフライ | さけ | | | | | | 玉ねぎ キャベツ | | パン粉 小麦粉 | | 米油 油 マヨネーズ | | 33.0 |
| | 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 | | 31.6 |
| 春雨スープ | 豚肉 | | | にんじん チンゲンサイ | | | しいたけ たけのこ しょうが ねぎ | | 春雨 | | | | 3.9 | |
| 30 水 | わかめごはん | | わかめ | | | | | | | ごはん さとう | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 809 |
| | いわしの梅煮 | いわし | | | | | | 梅 | | 砂糖 | | | | 29.6 |
| | 切干大根の炒り煮 | さつま揚げ | | | にんじん きぬさや | | | 切干大根 こんにゃく | | 砂糖 | | 米油 | | 21.4 |
| 豚汁 | 豚肉 豆腐 | | | にんじん | | | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | | さといも | | 米油 | | 4.0 | |
| 31 木 | ごはん | | | | | | | | | ごはん | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | 780 |
| | 油淋鶏 | 鶏肉 | | | | | | ねぎ 生姜 にんにく | | 片栗粉 砂糖 | | 米油 ごま油 | | 33.0 |
| | もやしと名取産小松菜のナムル | | | | にんじん 小松菜 | | | もやし にんにく | | 砂糖 | | ごま油 ごま | | 20.0 |
| 中華スープ | 豚肉 なんと | | | にんじん | | | たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ | | | | | | 2.9 | |