

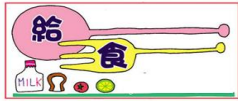
12月

# 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 エネルギー (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		エネルギーのものになる			
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		
1 金	ミルクパン		牛乳				パン	マーガリン	908
	牛乳		牛乳						
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ				パン粉 小麦粉	米油	
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ		マカロニ	オリーブ油	
	コロコロ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根			米油	
ヨーグルト		ヨーグルト							
4 月	ごはん						ごはん		787
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ		砂糖	米油	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま	
さつま汁	豚肉 豆腐				ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ		さつまいも	2.9	
5 火	メロンパン(小)		卵				パン	マーガリン	834
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		ぎょうざの皮	ラード 米油	
	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				
	春雨スープ	豚肉		にんじん <b>チンゲン菜</b>	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ		春雨		
はちみつレモンゼリー					レモン		ゼリー はちみつ		
6 水	ごはん						ごはん		754
	牛乳		牛乳						
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚						米油	
	豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく		砂糖	米油 ごま油 ごま	
名取産雪菜と大根のみそ汁	油揚げ		にんじん <b>雪菜</b>	大根 ねぎ					
7 木	ごはん						ごはん		775
	牛乳		牛乳						
	あじフライ(パックソース)	あじ					パン粉 小麦粉	米油	
	大豆の磯煮	<b>さつま揚げ</b> 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆		砂糖	米油	
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			
8 金	豆乳食パン(キャラメルクリーム)	大豆 豆乳					パン キャラメル	マーガリン	785
	牛乳		牛乳						
	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆						油	
	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	
ポトフ	ウインナー 豚肉		にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ		じゃがいも			
11 月	ごはん						ごはん		764
	牛乳		牛乳						
	ポークシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ		パン粉 しゅうまいの皮		
	春雨サラダ			にんじん	<b>きゅうり</b> きくらげ にんにく		春雨 砂糖	ごま油	
中華わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ					
12 火	わかめごはん		わかめ				ごはん	砂糖	862
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ	まぐろ 大豆			玉ねぎ		パン粉 小麦粉	米油	
	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	
えのきたけのみそ汁	豆腐		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ					



12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  
 エネルギー (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
13 水	ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ(和風ドレッシング) アセロラゼリー	牛乳			ごはん		844 26.0 21.7 2.7
14 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 名取産小松菜のおひたし 沢煮椀	牛乳 さば	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ ししいたけ	ごはん 砂糖		823 29.8 27.0 2.5
15 金	米粉パン(いちごジャム) 牛乳 チーズ入りハンバーグ コーンと枝豆のソテー ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン	チーズ 小松菜 にんじん	いちご 玉ねぎ コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米粉パン ジャム パン粉 砂糖 バター		749 32.1 29.9 4.1
18 月	ごはん 牛乳 カレーメンチカツ キャベツとわかめのサラダ(中華ドレッシング) 豆腐スープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 ししいたけ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 コーンスターチ ドレッシング 片栗粉	米油	812 30.0 22.8 2.3
19 火	バターロールパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 名取産小松菜入りサラダ(イタリアンドレッシング) クラムチャウダー クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン あさり 白いんげん豆 卵 大豆	牛乳 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ ホイップクリーム	パン バター 米油 ドレッシング バター 油		885 43.4 35.6 2.9
20 水	ごはん(味付のり) 牛乳 ぶりの幽庵焼き 冬至かぼちゃ 白菜のみそ汁	のり 牛乳 ぶり あずき 油揚げ			ごはん 砂糖		767 27.3 18.8 2.3
21 木	ごはん 牛乳 春巻き 名取産小松菜ともやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豚肉 豚レバー 豆腐	にんじん にんじん 小松菜 にんじん なら	玉ねぎ キャベツ 生姜 ししいたけ もやし にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん 春巻きの皮 春雨 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	油 米油 ごま油 ごま	925 31.8 32.0 3.5
22 金	米粉パン(小) 牛乳 チキンナゲット(2こ) こんにやくサラダ(中華ドレッシング) ナトリタン 角チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ベーコン 笹かまぼこ チーズ	にんじん にんじん 小松菜	きゅうり こんにやく にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ エリンギ	米粉パン パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング スパゲティ バター		862 35.6 35.5 4.5