

4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。

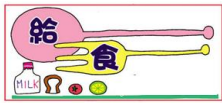
※ スプーンがあると食べやすい日です。

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								
9 火	入学式							
10 水	ごはん					ごはん	798	
	牛乳		牛乳				34.8	
	あじの醤油こうじ焼き	あじ				米油	19.0	
	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	3.5	
わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				
11 木	ごはん					ごはん	883	
	牛乳		牛乳				24.0	
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも 米油	22.2	
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	春雨 砂糖	3.2	
	お祝いデザート	豆乳			いちご	ゼリー		
12 金	米粉パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム	857	
	牛乳		牛乳				31.8	
	エビカツ	エビ 大豆				パン粉 小麦粉	33.0	
	キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ドレッシング	4.3	
	かぼちゃのポターージュ	ベーコン 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		
15 月	ごはん					ごはん	877	
	牛乳		牛乳				31.0	
	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	26.7	
	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		4.4	
マーボー豆腐	豚肉 豚しぼり豆腐		にんじん にら	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		
16 火	ソフトパン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル	782	
	牛乳		牛乳				27.1	
	トマトオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	油 米油	28.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	3.7	
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
17 水	ごはん					ごはん	772	
	牛乳		牛乳				30.8	
	鯖の塩こうじ焼き	鯖				米油	22.4	
	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	2.5
大根のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ				
18 木	ごはん					ごはん	756	
	牛乳		牛乳				29.6	
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉			りんご にんにく	米油	21.9	
	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	2.2
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			



4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poonがあるとお食べやすい日です。

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						
19日 金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン マーガリン 806
	牛乳		牛乳			32.6
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 大豆 豚肉			玉ねぎ	砂糖 ラード 34.0
	ひじきツナサラダ (和風ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	ドレッシング 4.4
	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	
ヨーグルト		ヨーグルト				
22日 月	ごはん					ごはん 753
	牛乳		牛乳			29.3
	ピビンバ(肉)	豚肉			たけのこ にんにく ねぎ	砂糖 米油 ごま油 20.1
	ピビンバ(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 3.3
	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	
23日 火	食パン(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム 805
	牛乳		牛乳			44.3
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく	油 米油 27.2
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり	ドレッシング 2.9
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター
24日 水	ごはん					ごはん 804
	牛乳		牛乳			30.8
	花型豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 おから 大豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 米油 19.7
	大豆の磯煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖 米油 2.9
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里芋 米油
25日 木	ごはん					ごはん 826
	牛乳		牛乳			29.9
	さばのみそ煮	さば				砂糖 27.9
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま 2.5
	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
26日 金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン マーガリン 795
	牛乳		牛乳			30.6
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 豚レバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ 米油 34.0
	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 4.2
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ
	牛乳プリン		牛乳 れん乳			砂糖
29日 月	昭和の日					
30日 火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン 781
	牛乳		牛乳			34.8
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 ラード 29.6
	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 4.2
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ ねぎ	うどん
	角チーズ		チーズ			