



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	