

10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



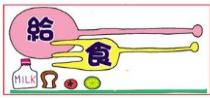
栄養価
 1人分 (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ 緑の印は、「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

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
2月					ごはん		
牛乳		牛乳					889
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	30.8
ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	大豆 ツナ ひよこ豆			コーン きゅうり		ドレッシング	23.6
ヨーグルト		ヨーグルト					2.7
3火					パン	マーガリン	
メロンパン(小)	卵						915
牛乳		牛乳					35.6
鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	米油	35.7
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	4.3
春雨スープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ 生姜 たけのこ ねぎ	片栗粉 春雨		
アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
4水					ごはん		
牛乳		牛乳					841
メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 豚しゃぶ			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	30.8
ひじきの炒り煮	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	24.3
豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	さといも	米油	3.4
5木					ごはん		
牛乳		牛乳					752
さばの醤油こうじ焼き	さば					米油	34.0
五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	16.9
じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		2.5
6金					米粉パン		
牛乳		牛乳					792
ハムチーズフライ	ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	34.9
コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	32.9
中華スープ	鶏肉 なた		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ			4.1
9月	スポーツの日						
10火	秋休み						
11水	秋休み						
12木					ごはん		
牛乳		牛乳					754
肉みそ丼の具	豚肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油	28.5
キャベツと名取産きゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			17.5
豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		2.8
13金					ごはん		
ミルクパン(ブルーベリージャム)		牛乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	780
牛乳		牛乳					29.7
肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	33.3
チキンとごぼうのサラダ(マヨネーズ)	鶏肉		にんじん	ごぼう きゅうり	マヨネーズ ごま		3.2
コロコロ野菜スープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ 大根	米油		
16月					ごはん		
牛乳		牛乳					937
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	32.0
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	27.3
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚しゃぶ		にんじん にら	にんにく 生姜 ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	3.6
レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
17火					パン キャラメル		
食パン(キャラメルクリーム)		牛乳					732
ロングウインナー(パックケチャップ)	ウインナー						27.6
春雨サラダ			小松菜	キャベツ きくらげ コーン にんにく	春雨 砂糖	ごま油	29.0
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			4.6



10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



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

- ※ 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)

		体をつくるもとになる		体の調子をととのえるもとになる		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		
18 水	ごはん(ふりかけ)		のり			ごはん	砂糖	こま	
	牛乳		牛乳						779
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖			29.0
	茎わかめのきんぴら	さつき揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	ごま油	21.8
	かきたま汁	卵 なたと豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉			2.9
19 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						784
	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		28.9
	大根サラダ(和風ドレッシング)	ツナ			大根 きゅうり		ドレッシング		20.1
	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油	ごま	2.9
20 金	チーズパン		チーズ			パン	マーガリン		
	牛乳		牛乳						861
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	ラード	米油	32.8
	スパゲティミートソース	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	砂糖 スパゲティ	オリーブ油		41.0
	キャベツとえのきたけのスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	キャベツ えのきたけ ねぎ				4.5
23 月	ごはん(のり佃煮)		のり			ごはん	砂糖		
	牛乳		牛乳						752
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖	米油		28.0
	すき昆布の炒り煮	さつき揚げ	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油	ごま	18.7
	沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ 大根				2.5
24 火	ココアパン					パン	マーガリン		
	牛乳		牛乳						799
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉 卵 大豆	乳				米油		39.1
	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		29.5
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	コーン 玉ねぎ	小麦粉	バター		3.4
25 水	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						750
	豚肉のみそ漬焼き	豚肉			りんご		米油		27.3
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレッシング		21.4
	玉ねぎのみそ汁	豆腐		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			2.5
26 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						814
	あじ磯辺フライ(パックソース)	あじ 大豆	青のり			パン粉 小麦粉	米油		35.0
	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	24.0
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ				2.5
27 金	バターロールパン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム	バター		
	牛乳		牛乳						794
	えびカツ	えび 大豆				パン粉 小麦粉 片栗粉	油	米油	28.7
	ポテユーンソテー	ウインナー		パセリ	にんにく コーン	じゃがいも	バター		31.3
	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			4.3
30 月	麦ごはん					ごはん	大麦		
	牛乳		牛乳						823
	ドライカレー	豚肉 豚レバー レンズ豆			にんにく 玉ねぎ 生姜 グリンピース	小麦 大麦 砂糖	米油		31.9
	海そうサラダ(和風ドレッシング)		海そう		きゅうり コーン		ドレッシング		19.0
	えびボールスープ	たら えび		にんじん チンゲン菜	白菜 しいたけ もやし ねぎ				3.6
31 火	米粉きなこパン	きなこ				米粉パン	マーガリン		
	牛乳		牛乳						740
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油		37.3
	ひじきツナサラダ(ごまドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	ごま	25.9
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん			4.2
小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	ごま		