

予定献立表 中学校

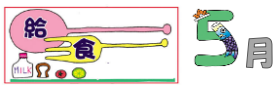
月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満



栄養価
 1食あたり
 (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。

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価
		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	
1月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					750
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 水あめ		29.1
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにやく 枝豆	砂糖	米油	20.1
2月	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	片栗粉		2.6
	食パン(いちごジャム)				いちご	パン ジャム		
	牛乳		牛乳					792
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖	なたね油	35.8
3月	野菜のソテー	ベーコン		青ピーマン	玉ねぎ もやし だけのこと しめじ		米油	27.7
	クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター	3.3
	憲法記念日							
4月	みどりの日							
5月	こどもの日							
8月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					781
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにやく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油	30.7
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅			20.8
9月	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	しめじ ねぎ キャベツ			3.0
	わかめごはん		わかめ			ごはん		
	牛乳		牛乳					757
	たまご焼き	卵				砂糖 片栗粉	植物油	28.2
10月	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油	17.8
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ えのきだけ			3.8
	ごはん					ごはん		
11月	牛乳		牛乳					918
	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	28.0
	ビーンズサラダ(ごまドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング ごま	24.8
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		2.8
12月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					779
	あじの塩こうじ焼き	あじ					米油	33.6
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	生姜 大根 グリンピース	砂糖	米油	19.3
1月	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		しめじ ねぎ	じゃがいも		2.8
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					765
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	36.4
	れんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ ごま	29.3
2月	山菜うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ だけのこと ねぎ わらび みずな うど えのきだけ なめこ	うどん		4.6
	角チーズ		チーズ					
	ごはん					ごはん		
3月	牛乳		牛乳					759
	とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆			生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	31.0
	大根サラダ(柑橘ドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり			14.7
	名取産チンゲン菜入りみそ野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ メンマ ねぎ もやし コーン	じゃがいも	ごま油 ごま	2.8
4月	ココアパン					パン	マーガリン	
	牛乳		牛乳					770
	ハンバーグケチャップソースがけ	豚肉 大豆 鶏肉			玉ねぎ	砂糖	ラード	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 えのきだけ		オリーブ油	31.2
5月	コロコロ野菜スープ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		米油	3.8
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					931
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	春巻きの皮 小麦粉 春雨 片栗粉	米油 ラード 植物油脂	33.0
6月	もやしのナムル		にんじん ほうれんそう		もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	33.0
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん いら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこと 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	3.4



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
 エネルギー (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です。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

献立名	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		栄養価
	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		
ごはん					ごはん		
牛乳		牛乳					759
鯖の西京焼き	鯖				水あめ	米油	30.8
すき昆布の炒り煮	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	もやし 枝豆 こんにゃく	砂糖	米油 ごま	19.3
みそけんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		ごま油	2.9
米粉パン					米粉パン		
牛乳		牛乳					850
ロングウイナー (バックケチャップ)	ウイナー						37.9
キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング	37.0
お豆のポターージュ	鶏肉 あさり 青大豆 白花豆 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター	4.0
ごはん					ごはん		
牛乳		牛乳					832
かつおカツ (バックソース)	かつお			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉	米油	28.5
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	23.2
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	2.8
ミルクパン(キャラメルクリーム)		牛乳			パン キャラメル	マーガリン	
牛乳		牛乳					787
鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			生姜 にんにく	砂糖	米油	35.4
スパゲティナポリタン	ウイナー		トマト 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲティ	オリーブ油	27.8
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきだけ			4.0
ごはん					ごはん		
牛乳		牛乳					783
さばのみそ煮	さば				砂糖		34.0
五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	米油	20.8
玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ			2.7
ごはん					ごはん		
牛乳		牛乳					809
油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	米油 ごま油	32.3
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	ごま油	19.8
名取産チンゲン菜入り中華スープ	豚肉 なんと		にんじん チンゲン菜	大根 キャベツ ねぎ ししいだけ			3.2
ソフトパン					パン	マーガリン	
牛乳		牛乳					809
ハムチーズフライ	ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	29.2
海そうサラダ (しそドレッシング)	ツナ	海そう		きゅうり 大根 コーン			33.8
ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 レンズ豆		にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 大麦 小麦	オリーブ油	4.1
29月	市中総体 振替休業日						
30火	市中総体 振替休業日						
ごはん					ごはん		
牛乳		牛乳					760
メンチカツ (バックソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	26.4
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	きゅうり キャベツ		ドレッシング	20.6
豆腐のみそ汁	豆腐		にんじん	大根 しめじ ねぎ			2.7