

6月

予定献立表 中学校

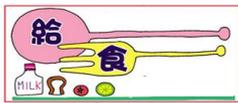
月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

- ※ 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	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	栄養価
1 木	ごはん 牛乳 肉みそ丼の具 春雨サラダ(中華ドレッシング) 豆腐スープ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんじん 小松菜	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ キャベツ きくらげ コーン 白菜 しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 片栗粉	798 29.0 18.7 2.6
2 金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コーンと枝豆のソテー 具だくさんスープ	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン	にんじん	玉ねぎ コーン 枝豆 えのきたけ キャベツ しめじ もやし	パン マーガリン 砂糖 ラード 米油 バター 米油	825 33.7 39.6 4.2
5 月	角チーズ わかめごはん 牛乳 あじカツ 肉じゃが なめこ汁	チーズ わかめ 牛乳 あじ たら 豆乳 豚肉	にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく なめこ 大根 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 米油 砂糖 米油	816 29.0 22.2 4.2
6 火	背割コッペパン 牛乳 ロングウインナー 大根サラダ(しそドレッシング) クラムチャウダー	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 バター	834 36.0 37.5 3.4
7 水	ごはん 牛乳 いかメンチカツ(バックソース) 名取産小松菜のごま和え わかめのみそ汁	牛乳 たら いか 大豆 ひじき わかめ	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 菜種油脂 米油 ごま じゃがいも	807 28.9 21.8 3.2
8 木	ごはん 牛乳 エビシュウマイ(2こ) マーボー春雨 中華スープ	牛乳 たら エビ 大豆 豚肉 鶏肉 なると	にんじん 青ピーマン にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん 片栗粉 シュウマイの皮 ラード 米油 ごま油 砂糖	768 29.0 17.7 3.0
9 金	ココアパン 牛乳 タンドリーチキン ポテトバターソテー コロコロ野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉	にんじん	玉ねぎ コーン 枝豆 玉ねぎ 大根 アセロラ	パン マーガリン 植物油 米油 バター 米油	766 39.7 27.1 3.0
12 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚肉と切干大根炒め かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 なると 豆腐 卵	にんじん 絹さや にんじん	切干大根 こんにゃく しいたけ ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	903 34.2 32.2 2.8
13 火	ごはん 牛乳 ピビンバ(肉) ピビンバ(ナムル) わかめスープ 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ かたくちいわし	小松菜 にんじん にんじん	たけのこ ねぎ にんにく だいずもやし もやし にんにく えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 米油 ごま油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 アーモンド ごま	790 33.3 21.8 3.1
14 水	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース こんにゃくサラダ(中華ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん にんじん 千ゲン菜	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 きゅうり こんにゃく 白菜 しいたけ メンマ 生姜 ねぎ	ごはん 砂糖 米油 ドレッシング ワンタン ごま油	773 29.1 20.8 3.0
15 木	ごはん(ふりかけ) 牛乳 名取産小松菜入りたまご焼き 昆布いりち 豚汁	かつお節 牛乳 卵 鶏肉 すき昆布 豚肉 豆腐	青菜 かぼちゃ にんじん 小松菜 にんじん	赤しそ こんにゃく 生姜 きくらげ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 なたね油 砂糖 米油 ごま油 米油	755 28.2 18.4 3.0



6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	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	栄養価
16金 米粉パン					米粉パン	824
牛乳		牛乳				31.6
笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	33.3
ごぼうサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり ごぼう コーン	マヨネーズ ごま	4.4
カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	うどん	
19月 ごはん					ごはん	848
牛乳		牛乳				26.8
春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 ししじけ	春雨 春巻きの皮 片栗粉 小麦粉	27.4
名取産きゅうりのごま漬け				きゅうり	砂糖	2.7
豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ ししじけ たけのこ	砂糖 かたくり粉	
20火 ミルクパン(いちごジャム)		牛乳		いちご	パン ジャム	787
牛乳		牛乳				28.5
白身魚のトマトソースがけ	ホキ		パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖	33.5
名取産小松菜入りサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		小松菜	もやし コーン		3.9
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		
21水 ごはん					ごはん	773
牛乳		牛乳				27.2
ぎょうざ(2こ)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	20.4
名取産小松菜ともやしのナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	3.0
豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 りんご	砂糖	
22木 ごはん					ごはん	831
牛乳		牛乳				30.5
メンチカツ(パックソース)	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	23.3
五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	2.9
じゃがいもとしめじのみそ汁	豆腐		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも	
23金 米粉パン					米粉パン	758
牛乳		牛乳				38.6
鶏肉のマスタード焼き	鶏肉				水あめ	23.5
海そうサラダ(和風ドレッシング)			にんじん	きゅうり 大根	ドレッシング	3.4
コーンポタージュ	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム		かぼちゃ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー	
26月 ごはん					ごはん	755
牛乳		牛乳				29.5
スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ たけのこ	砂糖 片栗粉	19.1
名取産小松菜のツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし		3.1
ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		
27火 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	753
牛乳		牛乳				31.6
ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖	27.8
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		3.9
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	
ヨーグルト		ヨーグルト				
28水 ごはん					ごはん	818
牛乳		牛乳				25.3
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	21.0
キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			キャベツ にんじん	きゅうり コーン		2.6
グレープフルーツ				グレープフルーツ		
29木 ごはん					ごはん	753
牛乳		牛乳				29.2
さわらの梅みそ焼き	さわら			梅	水あめ	19.2
豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	2.9
名取産みょうがたけ入りすまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ みょうがたけ		
30金 ソフトパン					パン	793
牛乳		牛乳				30.0
かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	29.6
チリドックの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	3.9
野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ししじけ		