

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。

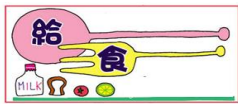
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

献立名	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 ミルクパン	ごはんにのせて食べよう 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 豆腐 牛乳	798 29.0 18.7 2.6 825
2 金 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 角チーズ	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー ベーコン チーズ	33.7 39.6 4.2
5 月 わかめごはん 牛乳 あじカツ 肉じゃが なめこ汁	わかめ 牛乳 あじ たら 豆乳 豚肉 豆腐 油揚げ	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	パンにはさんで食べよう 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	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	たら いか 大豆 ひじき 小松菜 にんじん わかめ にんじん	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	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 小松菜 にんじん アセロラ	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 小松菜 にんじん	903 34.2 32.2 2.8
13 火 ごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) わかめスープ 小魚アーモンド	ごはんにのせて食べよう 豚肉 小松菜 にんじん 鶏肉 豆腐 わかめ かたくちいわし	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 こんにやくサラダ(中華ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 にんじん 干し椎茸 白菜 しいたけ 生姜 ねぎ	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 豚肉 豆腐 小松菜 にんじん にんじん	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					
笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	31.6
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	33.3
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	4.4
19月 ごはん					ごはん	
牛乳		牛乳				848
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	26.8
名取産きゅうりのごま漬				きゅうり	砂糖	27.4
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	2.7
20火 ミルクパン(いちごジャム)		牛乳		いちご	パン ジャム	
牛乳		牛乳				787
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	28.5
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		33.5
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		3.9
21水 ごはん					ごはん	
牛乳		牛乳				773
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	27.2
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	20.4
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	3.0
22木 ごはん					ごはん	
牛乳		牛乳				831
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	30.5
五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	23.3
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	2.9
23金 米粉パン					米粉パン	
牛乳		牛乳				758
鶏肉のマスタード焼き	鶏肉				水あめ	38.6
海そうサラダ(和風ドレッシング)			にんじん	きゅうり 大根		23.5
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	3.4
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	
牛乳		牛乳				755
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	29.5
名取産小松菜のツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし		19.1
ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		3.1
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	
牛乳		牛乳				753
ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖	31.6
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		27.8
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	3.9
ヨーグルト		ヨーグルト				
28水 ごはん					ごはん	
牛乳		牛乳				818
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	25.3
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		21.0
グレープフルーツ				グレープフルーツ		2.6
29木 ごはん					ごはん	
牛乳		牛乳				753
さわらの梅みそ焼き	さわら			梅	水あめ	29.2
豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	19.2
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		2.9
30金 ソフトパン					パン	
牛乳		牛乳				793
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	30.0
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	29.6
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		3.9