

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。

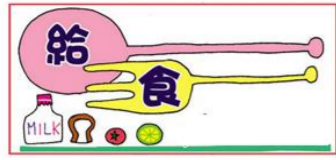
※ スプーンがあると食べやすいです。

| 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 | 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月 振替休業日 | | | | | | | |
| 2月 振替休業日 | | | | | | | |
| 3月 水 | ごはん | | | | ごはん | | 802 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 |
| | 豚丼の具 | 豚肉 | | 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース | 砂糖 | 米油 | 18.7 |
| | 豆腐スープ | 鶏肉 豆腐 | にんじん | 白菜 しいたけ ねぎ | 片栗粉 | | 2.2 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| 4月 木 | ごはん | | | | ごはん | | 834 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.0 |
| | まぐろカツ(パックソース) | まぐろ 大豆 | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 | 米油 | 22.8 |
| | 切干大根の炒り煮 | さつまいも | にんじん ぎぬさや | 切干大根 こんにゃく | 砂糖 | 米油 | 2.8 |
| | キャベツのみそ汁 | 豆腐 油揚げ | にんじん | キャベツ えのきたけ ねぎ | | | |
| 5月 金 | バターロールパン | | | | パン | バター | 866 |
| | 牛乳 | 脱脂粉乳 | | | | | 34.5 |
| | キチンナゲット(2こ) | 鶏肉 大豆 | | | パン粉 小麦粉 | ラード 米油 | 38.2 |
| | キャベツサラダ (柑橘ドレッシング) | | にんじん | キャベツ きゅうり 黄ピーマン | | | 3.2 |
| | クラムチャウダー | ベーコン あさり 白いんげん豆 | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん 玉ねぎ | じゃがいも 小麦粉 | バター | |
| 8月 | ごはん | | | | ごはん | | 811 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.9 |
| | ポークシュウマイ(2こ) | 鶏肉 豚肉 | | 玉ねぎ | パン粉 シュウマイの皮 | ラード | 19.6 |
| | マーボー春雨 | 豚肉 | にんじん 青ピーマン | 生姜 にんにく ねぎ | 春雨 砂糖 | 米油 ごま油 | 3.0 |
| | 中華わかめスープ | 豆腐 | わかめ | にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ | | | |
| | 小魚アーモンド | | かたくちいわし | | 砂糖 | アーモンド ごま | |
| 9月 火 | 豆乳食パン(りんごジャム) | 大豆 豆乳 | | | パン ジャム | マーガリン | 778 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.5 |
| | ハムチーズフライ | ハム 大豆 | チーズ | | パン粉 小麦粉 | 米油 | 33.2 |
| | 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 | | ドレッシング | 3.8 |
| | キャベツとえのきたけのスープ | 豚肉 | にんじん チンゲン菜 | キャベツ えのきたけ ねぎ | | | |
| 10月 水 | ごはん | | | | ごはん | | 827 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 25.8 |
| | 肉だんご(2こ) | 鶏肉 大豆 | | 玉ねぎ | パン粉 | ラード | 21.6 |
| | 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 | 2.9 |
| | 大根のみそ汁 | 油揚げ 豆腐 | にんじん | 大根 ねぎ | | | |
| | はちみつレモンゼリー | | | レモン | はちみつ | ゼリー | |
| 11月 木 | ごはん | | | | ごはん | | 852 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.6 |
| | いかメンチカツ(パックソース) | いか 大豆 | にんじん | キャベツ | パン粉 小麦粉 | 米油 | 23.2 |
| | 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 | 3.3 |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 | にんじん | ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | 里芋 | 米油 | |
| 12月 金 | ココアパン | | | | パン | マーガリン | 829 |
| | 牛乳 | 脱脂粉乳 | | | | | 41.2 |
| | 鶏肉のガーリック焼き | 鶏肉 | | にんにく | | 米油 | 28.7 |
| | ビーンズサラダ (柑橘ドレッシング) | 大豆 ひよこ豆 ツナ | | きゅうり | | | 3.2 |
| | 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 | バター | |
| 15月 | ごはん | | | | ごはん | | 781 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.3 |
| | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | | 生姜 | | 米油 | 23.5 |
| | れんこんの炒め物 | さつまいも | にんじん | れんこん 枝豆 こんにゃく | 砂糖 | 米油 ごま | 2.6 |
| | 名取産小松菜と大根のみそ汁 | 油揚げ | にんじん 小松菜 | 大根 ねぎ | | | |
| 16月 火 | ずんだパン | | | | パン | | 779 |
| | 牛乳 | 脱脂粉乳 | | | | | 37.8 |
| | 笹かまぼこの磯辺揚げ | 笹かまぼこ | 青のり | | 米粉 | 米油 | 23.3 |
| | チキンとごぼうのサラダ (ごまドレッシング) | 鶏肉 | にんじん 小松菜 | ごぼう きゅうり | | ごまドレッシング | 3.6 |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ なると | にんじん | しいたけ たけのこ ねぎ | うどん | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |



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日です。

| 献立名 | | 主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です) | | | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g) |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------|--|
| | | 体をつくるもとになる たんぱく質 | 無機質 | 体の調子をととのえるもとになる 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | 炭水化物 | 脂質 | |
| 17 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 810 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 34.5 |
| | さばのみそ煮 | さば | | | | 砂糖 | | 21.3 |
| | 昆布いりち | 豚肉 | すき昆布 | にんじん | こんにゃく きくらげ 生姜 | 砂糖 | 米油 ごま油 | 3.3 |
| | 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 | |
| 18 木 | ごはん | | | | | ごはん | | 755 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 27.2 |
| | 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 | 米油 | 19.3 |
| | 名取産小松菜のツナ和え | ツナ | | 小松菜 | もやし | | | 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 | | | | |
| 19 金 | ミルクパン(いちごジャム) | | 牛乳 脱脂粉乳 | | いちご | パン ジャム | マーガリン | 726 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.6 |
| | ハムチーズピカタ | 卵 ハム 大豆 | チーズ | | | | 米油 | 27.1 |
| | ペンネと鶏肉のトマトソース和え | 鶏肉 | | トマト | にんにく 玉ねぎ | マカロニ | 米油 | 3.6 |
| | 野菜スープ | 豚肉 | | にんじん チンゲン菜 | キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ | | | |
| 22 月 | ごはん | | | | | ごはん | | 741 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 25.4 |
| | あじフライ(パックソース) | あじ | | | | パン粉 小麦粉 | 米油 | 18.7 |
| | 名取産きゅうりのごま漬け | | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | 2.6 |
| わかめのみそ汁 | 豆腐 | わかめ | にんじん | キャベツ えのきたけ ねぎ | | | | |
| 23 火 | ファイバーブレッド (キャラメルクリーム) | | 脱脂粉乳 | | | パン キャラメル | | 740 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.2 |
| | トマトオムレツ | 卵 大豆 鶏肉 | | トマト | 玉ねぎ | | 油 米油 | 27.5 |
| | コーンと枝豆のソテー | ウインナー | | | コーン 枝豆 | | バター | 3.7 |
| 春雨スープ | 鶏肉 大豆 | | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ | パン粉 春雨 | | | |
| 24 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 798 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.5 |
| | ドライカレー | 豚肉 レンズ豆 | | | にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース | 砂糖 小麦 大麦 | 米油 | 19.0 |
| | ココロ野菜スープ | 鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ 大根 コーン | | 米油 | 2.2 |
| シークワーサーゼリー | | | | シークワーサー | ゼリー | | | |
| 25 木 | ごはん | | | | | ごはん | | 788 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.2 |
| | 和風ハンバーグ | 鶏肉 豚肉 大豆 | | こねぎ | 玉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | ラード 米油 | 20.9 |
| | 切干大根のピリ辛炒め | 豚肉 | | にんじん | もやし 切干大根 | | 米油 ごま油 | 2.5 |
| かきたま汁 | なると 豆腐 卵 | | にんじん | しいたけ えのきたけ ねぎ | 片栗粉 | | | |
| 26 金 | ココアパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | マーガリン | 775 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 33.1 |
| | たらの香草焼き | たら 大豆 | チーズ | 赤ピーマン パセリ にんじん | | パン粉 | 米油 | 28.9 |
| | こんにゃくサラダ (中華ドレッシング) | | わかめ | にんじん | きゅうり こんにゃく | | ドレッシング | 3.9 |
| キャロットポタージュ | 白いんげん豆 | チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも 小麦粉 | 米油 | | |
| 29 月 | ごはん | | | | | ごはん | | 823 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 35.3 |
| | 油淋鶏 | 鶏肉 | | | ねぎ 生姜 にんにく | 片栗粉 砂糖 | 米油 ごま油 | 22.9 |
| | 名取産小松菜ともやしのナムル | | | にんじん 小松菜 | もやし にんにく | 砂糖 | ごま油 ごま | 3.1 |
| 豚キムチスープ | 豚肉 豆腐 | | にんじん | にんにく 玉ねぎ はくさい 大根 しめじ りんご | 砂糖 水あめ | ごま油 | | |
| 30 火 | バターロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | バター | 782 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 31.3 |
| | 白身魚のトマトソースがけ | たら 大豆 | | トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ | 砂糖 パン粉 | 米油 | 35.0 |
| | 名取産小松菜入りれんこんサラ ダ(ごまドレッシング) | ツナ | | にんじん 小松菜 | れんこん キャベツ | | ドレッシング ごま | 3.6 |
| 野菜とうずら卵のスープ | ベーコン うずら卵 | | にんじん | 大根 えのきたけ もやし ねぎ | | | | |