

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

※ 献立は都合により変更になることがあります。

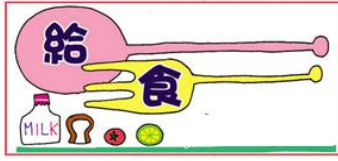
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすい日です。



栄養価
1人あたり
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

	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		
		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	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
		たんぱく質	無機質					
1 木	ごはん					ごはん		848
	牛乳		牛乳					28.0
	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	26.8
	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	3.1
	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			
2 金	振替休業日							
5 月	ごはん					ごはん		785
	牛乳		牛乳					28.0
	さんまのおかか煮	さんま かつお節				水あめ 砂糖		20.2
	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	3.0
	さつまい	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも		
6 火	メロンパン(小)	卵	脱脂粉乳			パン	マーガリン	877
	牛乳		牛乳					31.5
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆 牛肉			玉ねぎ	砂糖 小麦粉	米油	36.3
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.8
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ もやし 生姜 ねぎ	春雨		
7 水	ごはん					ごはん		818
	牛乳		牛乳					30.7
	豚丼の具	豚肉			生姜 グリンピース 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	米油	22.4
	わかめとうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			2.9
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
8 木	ごはん					ごはん		827
	牛乳		牛乳					28.3
	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	23.4
	れんこんきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま	3.0
	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ			
9 金	豆乳食パン(ブルーベリージャム)	大豆 豆乳			ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	839
	牛乳		牛乳					41.1
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油	29.0
	キャベツとコーンのサラダ(柑橘ドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン			3.0
	さつまいものシチュー	豚肉 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	さつまいも 小麦粉	バター	
12 月	スポーツの日							
13 火	秋休み							
14 水	秋休み							
15 木	ごはん					ごはん		919
	牛乳		牛乳					31.6
	春巻き	大豆		にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮 春雨	油 ラード 米油	31.3
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			3.5
	マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん にら	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
16 金	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	779
	牛乳		牛乳					33.8
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	28.2
	大根サラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング ごま	3.9
	ちゃんぽんうどん	豚肉 えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					



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

※ 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。



栄養価
1人あたり
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)
塩分(g)

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	
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
19月	ごはん	ニリクエスト給食				ごはん	758
	牛乳		牛乳				30.2
	油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	米油 ごま油
	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
	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		
20火	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	ハムチーズピカタ	卵 ハム 大豆	チーズ				米油
	スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	砂糖 スパゲティ	オリーブ油
	野菜たっぷりスープ	豚肉		にんじん	もやし しいたけ		
21水	ごはん					ごはん	810
	牛乳		牛乳				25.0
	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
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも 片栗粉	
22木	ごはん					ごはん	754
	牛乳		牛乳				32.3
	あじの醤油こうじ焼き	あじ					米油
	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
	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	
23金	背割コッペパン		脱脂粉乳			パン	784
	牛乳		牛乳				35.5
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	ラード 米油
	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	米油
	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	
26月	角チーズ		チーズ				
	ごはん					ごはん	768
	牛乳		牛乳				28.5
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖	19.4
	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
27火	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.6
	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				871
	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆					33.0
	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		油 ドレッシング
28水	かぼちゃのポタージュ	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 かぼちゃ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター
	ごはん					ごはん	827
	牛乳		牛乳				24.9
	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
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう	にんじん	きゅうり 大根		2.8
29木	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー	
	ごはん					ごはん	849
	牛乳		牛乳				31.0
	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
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油
30金	中華風コーンスープ	豆腐 卵		チンゲン菜	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油
	小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま
	ファイバーブレット(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル	
	牛乳		牛乳				807
	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	米油
30金	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ		3.9