

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

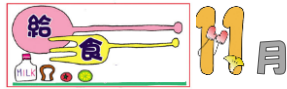


※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 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	
		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	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質
2月	ごはん					ごはん	831
	牛乳		牛乳				29.8
	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	25.6
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	3.6
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ ねぎ りんご	砂糖 水あめ	
3火	文化の日						
4水	ごはん					ごはん	755
	牛乳		牛乳				33.1
	さばのみそ煮	さば				砂糖	17.4
	キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		2.5
	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ		
5木	ごはん					ごはん	790
	牛乳		牛乳				32.1
	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 だけのこ	砂糖 片栗粉	18.0
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 ししいたけ ねぎ	片栗粉	2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト				
6金	食パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	パン ジャム	764
	牛乳		牛乳				30.8
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	31.7
	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 えのきたけ		3.6
	コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		
9月	ごはん					ごはん	774
	牛乳		牛乳				26.3
	白身魚フライ(パックソース)	ほき 大豆				パン粉 小麦粉	19.9
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし		2.9
	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	
10火	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	851
	牛乳		牛乳				35.8
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	33.5
	キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		4.0
	お豆のポタージュ	あさり 白いんげん豆 白花生 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	
11水	ごはん					ごはん	776
	牛乳		牛乳				33.4
	鶏肉のおろしソースがけ	鶏肉		こねぎ	大根	片栗粉 砂糖	18.6
	ひじきツナサラダ(柑橘ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		2.5
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ		
12木	ごはん					ごはん	768
	牛乳		牛乳				27.5
	豚丼の具	豚肉			生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	砂糖	19.5
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ		2.3
	りんご				りんご		
13金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	775
	牛乳		牛乳				33.4
	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	33.6
	きのこペンネのソテー	ベーコン	生クリーム		玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく	マカロニ	3.7
	コンソメスープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根		
16月	ごはん					ごはん	769
	牛乳		牛乳				30.0
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖	20.7
	切干大根の炒り煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根 こんにゃく	砂糖	2.6
	名取産チンゲン菜入りたまごスープ	豆腐 たまご		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ししいたけ ねぎ	片栗粉	



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)						栄養価 1人1日分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	体をつくるものになる 無機質	体の調子をととのえるものになる 緑黄色野菜	体の調子をととのえるものになる 淡色野菜	エネルギーのもとになる 炭水化物	エネルギーのもとになる 脂質	
火	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	841
	牛乳		牛乳					32.8
	名取産さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	34.1
	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	4.3
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきだけ			
水	ごはん	第一中1/クエスト給食				ごはん		811
	牛乳		牛乳					28.2
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜		米油	23.1
	キャベツときゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			2.6
	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	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー		
木	ごはん					ごはん		833
	牛乳		牛乳					34.3
	かつおフライのみそソースがけ	かつお 大豆			生姜	砂糖 パン粉 小麦	米油 ごま油	20.6
	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	3.6
	名取産きくらげ入り中華スープ	豚肉 なんと		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ			
金	背割減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	782
	牛乳		牛乳					30.9
	ドライカレー	豚肉 豚レバー レンズ豆			にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース	砂糖 小麦 大麦	米油	32.0
	じゃがいもと枝豆のソテー	ウインナー			玉ねぎ コーン 枝豆	じゃがいも	バター	3.5
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
23月	勤労感謝の日							
火	ファイバーブレット(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム		762
	牛乳		牛乳					29.2
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	32.8
	野菜のソテー	ベーコン		赤ピーマン 青ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ		米油	3.4
	トマトスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	オリーブ油	
水	ごはん					ごはん		759
	牛乳		牛乳					31.1
	とりそば	鶏肉 ひよこ豆			生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	15.3
	すき昆布の炒り煮	さつまいも 豆腐	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	2.8
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ			キャベツ えのきだけ ねぎ			
木	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん 小麦	油	804
	牛乳		牛乳					29.8
	たまご焼き	たまご						22.4
	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	4.3
	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	
金	メロンパン(小)	卵	脱脂粉乳			パン	マーガリン	831
	牛乳		牛乳					35.3
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 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	3.6
	春雨スープ	鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉		
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
30月	ごはん					ごはん		806
	牛乳		牛乳					31.2
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	水あめ		20.6
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油	3.1
	玉ねぎとしめじのみそ汁	豆腐 油揚げ			しめじ 玉ねぎ ねぎ			