

[献立予定表]

2020年5月度

鶴沼中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
7月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		773 kcal
	ワンタンスープ		豚肉 羊切り	カンタン液	たんじん, もやし, じゃら	29.6 g
	八宝菜	○	豚肉, いが, 生揚げ	かたくり粉, 大豆油	たんじん, 玉ねぎ, ほうろく, だいご, 高野豆腐	15.7 g
8月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		780 kcal
	岩竹汁		わかめ, 油揚げ, 短期, 味噌, 豆腐		だけのこ, 椎茸, ほうろく	34.4 g
	鶏肉の山椒味噌焼き	○	鶏肉, ミックスみそ	三温糖	たんじん, 玉ねぎ	14.9 g
11月	黒パン			黒コッパン		797 kcal
	ポークビーンズ	○	天啓, 豚肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	たんじん, 玉ねぎ	32.2 g
	焼きオムレツ		オムレツ		たんじん, 玉ねぎ	25.2 g
12月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		770 kcal
	ずまし汁(白玉鮎)	○	かつお	白玉鮎	えのきだけ, 干し椎茸, ねぎ	33.5 g
	かつおの更紗揚げ		豆腐		ほうろく, 玉ねぎ, もやし, たんじん	17.0 g
13月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		828 kcal
	きつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ, 短期	うどん	干し椎茸, たんじん, ねぎ	36.6 g
	竹輪の抹茶揚げ		ちくわ	薄力粉, 大豆油	たんじん, 玉ねぎ	25.3 g
14月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		865 kcal
	味噌汁(生揚げ, 羊羹)	○	生揚げ, わかめ, ミックスみそ		キャベツ, ねぎ	34.1 g
	鶏肉の山椒味噌焼き		鶏肉, 味噌, 味噌, 味噌	三温糖	玉ねぎ, しょうが, 天根, おろし	23.1 g
15月	チキンライス		鶏肉	α化米, 有塩バター	玉ねぎ, ミックスベジタブル, たんにく	794 kcal
	ソフトカレイフライ	○	ソフトカレイ, フライ	大豆油	大豆油	29.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト		玉ねぎ, たんにく	21.4 g
18月	米粉入り食パン			米粉入りパン		865 kcal
	コーンポタージュ	○	クリーム(乳脂肪), 砂糖, 粉乳, 牛乳	サラダ油, かつお, 大豆油	たんじん, 玉ねぎ, クリーム, コーン, コーン	37.7 g
	大根サラダ		大根		たんじん, 玉ねぎ, ほうろく, コーン	25.8 g
19月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		816 kcal
	沢庵焼	○	豚肉 羊切り		干し椎茸, たんじん, ほうろく, だいご, 椎茸, ほうろく	32.1 g
	あゆのから揚げ		あゆ	かたくり粉, 大豆油	かたくり粉, 大豆油	20.7 g
20月	ソフト麺			ソフト麺		903 kcal
	カレーソース	○	豚ひき肉, 豆腐	結実用油, かつお, かつお, かつお, サラダ油	たんじん, 玉ねぎ, かつお, かつお, かつお, たんにく	32.0 g
	フライドポテト		ポテト		ほうろく, 玉ねぎ, 大豆油	26.0 g

鶴沼中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
21月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		804 kcal
	ひじきの佃煮		ひじき佃煮(卵)			26.1 g
	豆腐のスープ	○	木綿豆腐, 豚ひき肉		かたくり粉, サラダ油	18.6 g
22月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		802 kcal
	味噌汁(生揚げ, 羊羹)	○	味噌汁(生揚げ, 羊羹)		じゃがいも	33.6 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉の生姜炒め		ごま油, 三温糖	18.1 g
25月	食パン			普通パン		867 kcal
	スライスチーズ	○	チーズ		じゃがいも, オリブ油, マカロニ	39.3 g
	ミネストローネ		ミネストローネ		たんじん, 玉ねぎ, ほうろく, だいご, ドマド(水)	29.0 g
26月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		841 kcal
	豚肉	○	豚肉		じゃがいも, 鶏皮用油, かつお, かつお, かつお, サラダ油	24.3 g
	カレー		カレー		たんじん, 玉ねぎ, たんにく, プルーン	17.8 g
27月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		843 kcal
	抹茶煎(パン, 卵)	○	抹茶煎(パン, 卵)		しょうが, たんにく, たんにく, ほうろく, もやし, ねぎ, コーン	31.5 g
	ラーメン		ラーメン		しょうが, たんにく, たんにく, ほうろく, もやし, ねぎ, コーン	25.2 g
28月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		817 kcal
	鶏肉, 油揚げ, 短期	○	鶏肉, 油揚げ, 短期		ごまつな, えのきだけ, 干し椎茸	33.7 g
	カレー		カレー		しょうが, たんにく, かつお, かつお, プルーン	20.8 g
29月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		817 kcal
	鶏肉, 油揚げ, 短期	○	鶏肉, 油揚げ, 短期		ごまつな, えのきだけ, 干し椎茸	33.7 g
	カレー		カレー		しょうが, たんにく, かつお, かつお, プルーン	20.8 g
30月	麦ごはん(中)			精白米, 精麦		817 kcal
	鶏肉, 油揚げ, 短期	○	鶏肉, 油揚げ, 短期		ごまつな, えのきだけ, 干し椎茸	33.7 g
	カレー		カレー		しょうが, たんにく, かつお, かつお, プルーン	20.8 g