

[献立予定表]

7月

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
1 水	小型パン			小型パン		707 kcal
	きつねうどん		鶏肉,かまぼこ,油揚げ,短冊	うどん	半じ権直,にんじん,ねぎ	32.4 g
	竹輪の抹茶揚げ きんぴら	〇	若ごぼう 羊ひじき	薄力粉,大豆油 ごんじやく,いわいごま,三温糖,ササゲ油	ほうろ,たんじん,どうろがらじ(粉)	26.3 g 3.4 g
2 木	麦ごはん			精白米,精麦		771 kcal
	トックスープ	〇	焼き豚,木綿豆腐	ごま油,トツタ	にんじん,たらこ,まほうな,もやし	29.9 g
	焼き肉		豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,ねぎ	17.6 g 1.3 g
3 金	五目ごはん		鶏肉,油揚げ,短冊	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう,たけのこ,切干大根, かんぴょう,ゆかり	756 kcal
	ししゃもの更紗揚げ 小松菜とゆめ半じのお浸し オレンジ	〇	ししゃも	薄力粉,サラダ油,大豆油	切干大根,ごまほうな オレンジ	29.8 g 27.4 g 2.2 g
	米粉入り食パン			米粉パン		736 kcal
6 月	コンソメスープ		ベーコン	ABCマカロニ,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,コーンパセリ	36.5 g
	鶏肉のオマケサンド 焼きたまご	〇	鶏肉		にんにく	21.0 g
	味噌小魚		味噌小魚			3.3 g
7 火	麦ごはん			精白米,精麦		804 kcal
	そうめん汁	〇	油揚げ,かまぼこ	そうめん	半じ権直,ねぎ,にんじん	27.5 g
	ホキのしそ揚げ 西瓜		ホキ	薄力粉,かたくり粉,大豆油	じそ葉 すいか	16.9 g 1.3 g
8 水	一食うどん			うどん		770 kcal
	わかめうどんのつゆ 南蛮肉サンドフライ 釜め煮	〇	鶏若鶏肉,切込み(皮なし),油揚げ,かまぼこ,わかめ	大豆油	にんじん,半じ権直,ねぎ 鶏肉,南蛮肉,きんぴらフライ にんじん,ごぼう,枝豆	32.9 g 23.9 g 5.4 g
	麦ごはん			精白米,精麦		746 kcal
9 木	麦ごはん			精白米,精麦		835 kcal
	鮎のすまし汁	〇	木綿豆腐,かまぼこ	白玉鮎	ごまほうな,えのきたけ	25.0 g
	なすの肉味噌かけ		豚ひき肉,赤みそ,豆腐	大豆油,中ざら糖,かたくり粉	なす,しょうが	19.1 g 1.5 g
10 金	麦ごはん			精白米,精麦		835 kcal
	ポークカレー	〇	豚肉	じゃがいも,カレー粉,鶏唐揚げ,カレー粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,だんご,しょうが,ツルネ	22.4 g
	ひじきサラダ ブルーベリーゼリー		羊ひじき	味噌,野菜,いわいごま,ごぼう	だいごん,きゅうり,赤パプリカ	17.8 g 2.4 g
13 月	黒コッペパン			黒コッペパン		714 kcal
	ミネストローネ	〇	ベーコン,いんげん(まめゆで)	じゃがいも,オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,モロヘイヤ,にんにく,キャベツ, トマト(水煮),パセリ(生)	32.1 g 19.8 g 3.1 g
	いかのオリーブ焼き		いか	オリーブ油		
14 火	麦ごはん			精白米,精麦		815 kcal
	うすら湯入りわかめ スープ 香琳餅	〇	わかめ,うすら湯	マロニー(カット),かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ,もやし ねぎ	32.6 g 20.7 g 1.6 g
	小型パン			小型パン		788 kcal
15 水	焼きそば	〇	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,しょうが	29.6 g
	オムレツ		オムレツ			26.6 g
	フルーツ杏仁あえ			杏仁豆腐	高州産柑桔(果肉),パイナップル(缶詰),もも (缶詰果肉)	3.5 g

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
16 木	麦ごはん			精白米,精麦		799 kcal
	南瓜の味噌汁	〇	わかめ,ミックスみそ,赤みそ		南瓜 1.5cm角,玉ねぎ,ねぎ	31.2 g
	厚揚げのそぼろあん		豆腐,厚揚げ,きんぴら,半ひじき	三温糖,かたくり粉	しょうが	21.5 g 2.1 g
17 金	枝豆ごはん			α化米,ごま油	枝豆,切干大根,にんじん,干し椎茸	707 kcal
	あゆのから揚げ	〇	あゆ	米粉,大豆油	しょうが	30.9 g
	ほうれん草のおかか あえ 冷凍みかん		かつお節		ほうれん草,もやし,にんじん 冷凍みかん	22.8 g 1.8 g
20 月	食パン			食パン		809 kcal
	スライスチーズ	〇	チーズ			34.0 g
	ジュリエンスープ ハンバーグのから揚げ ソース		ベーコン	ABCマカロニ,じゃがいも 三温糖	セロリ,にんじん,玉ねぎ,パセリ(生)	31.9 g 3.9 g
21 火	麦ごはん			精白米,精麦		851 kcal
	なすの味噌汁	〇	木綿豆腐,油揚げ,ミックスみそ		なす,切干大根,ごまほうな	30.9 g
	鶏の南蛮漬け		鶏の南蛮漬		かたくり粉,大豆油,三温糖 にんじん,ねぎ,玉ねぎ	25.7 g 2.5 g
22 水	ソフト麺			ソフト麺		787 kcal
	カレーソース	〇	豚ひき肉,加熱シービー	カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーネーズ	32.8 g
	ココアピーンズ 海藻サラダ		大豆(枝豆,黄豆)	大豆油,グラニュー糖,三温糖 美濃漬,じゃがいも,レタ,味噌	きゅうり,もやし,にんじん	22.5 g 5.3 g
27 月	食パン			食パン		702 kcal
	いちごジャム	〇	いちごジャム		梅ジャム	33.3 g
	野菜スープ カレー 鮎のマヨネーズ 焼き		ベーコン	カレールウ カレー粉,しょうが(乾燥),三温糖	もやし,ミックスグリーンピース,にんじん,玉ねぎ,キャベツ, パセリ(生) 黄パプリカ,パセリ(生)	23.4 g 2.9 g
28 火	麦ごはん			精白米,精麦		801 kcal
	豆腐の中華スープ	〇	木綿豆腐,豚ひき肉	かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,だけ,ごぼう,半じ権直,ねぎ	26.9 g
	焼ききょうざ		焼ききょうざ		きょうざ	19.7 g 1.6 g
29 水	小型パン			小型パン		712 kcal
	ラーメン	〇	豚肉,半切り	中華めん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,ほくろ,もやし, ねぎ	30.4 g
	ポイルフィンナー 大根サラダ パイナップル		ポイルフィンナー	美濃漬,しょうが,レタ,味噌 パイナップル	だいごん,きゅうり,コーン	26.9 g 3.6 g
30 木	麦ごはん			精白米,精麦		774 kcal
	鶏けんちん	〇	鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	ごんじやく	にんじん,ごぼう,なす,さやいんげん	34.6 g
	鶏の郡上味噌焼き		さくら,郡上みそ,ミックスみそ	三温糖	ねぎ,しょうが,にんにく	17.9 g 1.4 g
31 金	ツナピラフ			α化米,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,グリーンピース	962 kcal
	鶏肉のごま揚げ	〇	豚肉	黒ごま,かたくり粉,大豆油	しょうが	33.9 g
	カラフルポテト ブロッコリー ポテト		ブロッコリー	じゃがいも,マヨネーズ(卵黄型)	ミックスベジタブル	43.8 g 1.7 g