

[使用予定材料表]

2020年 10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 糖質 食塩相当量
1 木	麦ごはん			精白米、精麦		789 kcal
	のり佃煮		減塩あまのり佃煮			30.2 g
	豆腐のすまし汁	○	味噌豆腐、かまぼこ、わかめ		えのきだけ、半し椎茸、ごまとう	17.2 g
	ニジマスの米粉揚げ		ニジマス(開き)	米粉、大豆油	だんご、さやいんげん	1.9 g
2 金	キムチチャーハン		豚肉 千切り	α化米、サラダ油	にんにく、各種原し(あつさり)、白菜、牛ムチ、 たけのこ、玉ねぎ、にんじん、半し椎茸	765 kcal
	イカの高級揚げ	○	いか		かたくり粉、三溫糖、ごま油、いりごま、大豆油	33.2 g
	ナムルサラダ		ブロッコリー	韓国ナムルドレッシング	ほうれん草、もやし、にんじん	24.0 g
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト			2.6 g
5 月	レーズンパン			レーズンパン		820 kcal
	ポテトスープ		ベーコン		だんご、宝ねぎ、バセリ	33.7 g
	マーマレードチキン	○	鶏肉		だんだん、マーマレード	30.2 g
	キャベツのソテー		キャベツ		キャベツ、もやし、だんご、コーン	3.3 g
6 火	麦ごはん			精白米、精麦		797 kcal
	けんちん汁	○	節布、味噌豆腐		さといも、ごんじやく	33.3 g
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		サラダ油、三溫糖、かたくり粉	18.5 g
	小松菜の煮ひたし		油揚げ、筍、梅干		すりごま、かたくり粉	1.6 g
7 水	ソフトめん			ソフト麺		811 kcal
	きんぴら	○	豚肉		サラダ油、三溫糖、かたくり粉、ごま油	31.6 g
	さつまいも小魚の にまがゆ		豚肉、小魚、あおのり		さつまいも、大豆油、三溫糖、いりごま	18.5 g
	中華サラダ		キャベツ、(加熱)		美濃、(調味料)しょうが	2.4 g
8 木	麦ごはん			精白米、精麦		766 kcal
	豆腐のすまし汁	○	かまぼこ、わかめ		白玉、ごま	27.5 g
	ハイワシのから揚げ		小松菜、から揚げ、揚げ粉なし		かたくり粉、大豆油	17.8 g
	みそ和え		玉はんぺん、おろし		ごんじやく、三溫糖	2.1 g
9 金	麦ごはん			精白米、精麦		948 kcal
	里芋の味噌汁	○	生揚げ、わかめ、みそ、ミックス味噌		さといも	35.3 g
	前庭若菜パスタ		前庭若菜、パスタ		三溫糖、かたくり粉	25.2 g
	高野豆腐と野菜の炒め煮		高野豆腐		サラダ油、三溫糖、かたくり粉	2.9 g
13 火	麦ごはん			精白米、精麦		813 kcal
	カレー	○	豚肉		サラダ油、じゃがいも、納豆、揚げ粉、カレー粉、ルー	23.5 g
	小松菜のソテー		小松菜		サラダ油	16.8 g
	蒲神漬		蒲神漬		蒲神漬、醤油	2.5 g
14 水	うどん			うどん		771 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	豚肉、油揚げ		だんご、だんご、半し椎茸、おろし	34.5 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、あおのり		薄力粉、大豆油	23.8 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ		中ざら糖、サラダ油	2.6 g
15 木	麦ごはん			精白米、精麦		792 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、味噌豆腐		ごまとう、えのきだけ、半し椎茸	31.3 g
	おぼろ(卵・鶏)		いわし、鶏、むね肉		三溫糖、サラダ油	19.7 g
	ひじきの炒め煮		ひじき、ちくわ		三溫糖、サラダ油、すりごま	2.2 g

2020年 10月度献立 1

O:通常献立

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 糖質 食塩相当量
16 金	さつまいもごはん		鶏肉	α化米、サラダ油、さつまいも、中ざら糖	にんじん	789 kcal
	サンマの電田揚げ	○	サンマ		しょうが	25.1 g
	五色あえ				すりごま、かたくり粉	26.8 g
	りんご				だんご	3.1 g
19 月	米粉入り食パン				米粉入り食パン	835 kcal
	白菜スープ	○	ベーコン		ササダ油	29.8 g
	うす味噌団子		鶏肉、豆腐		大豆油、三溫糖、かたくり粉	35.4 g
	ごぼうサラダ		ごぼう		醤油、(調味料)	3.6 g
20 火	麦ごはん			精白米、精麦		893 kcal
	唐揚げのスープ	○	鶏ささげ		マヨネーズ	30.1 g
	豚肉豆腐		豚肉、豆腐、みそ、味噌豆腐		サラダ油、三溫糖、かたくり粉、ごま油	25.2 g
	香巻き		香巻き		大豆油	2.2 g
21 水	小型パン				小型パン	777 kcal
	豚肉のしょうが炒め	○	豚肉		スライスチーズ、卵、油	28.3 g
	フルーツ和え		フルーツ		だんご、宝ねぎ、さつまいも、コーン、 しょうが、にんにく、トマト(水煮)	21.3 g
	アーモンド小魚		アーモンド小魚		みかん、もも、パイナップル	2.7 g
22 木	麦ごはん			精白米、精麦		799 kcal
	昆布汁	○	節布		だんご、だんご、ごんじやく、おろし	28.9 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ、厚揚げ、豚肉、みそ、豆腐		サラダ油、中ざら糖、かたくり粉	19.9 g
	中華サラダ		キャベツ、きゅうり、ゆかり		キャベツ、きゅうり、ゆかり	1.9 g
23 金	麦ごはん			精白米、精麦		808 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏ささげ		ワンタン皮	27.5 g
	八宝菜(とうもろこし入り)		豚肉、とうもろこし		サラダ油、かたくり粉、ごま油	16.6 g
	みかん		みかん		だんご、だんご、宝ねぎ、はくさい、 たけのこ、青ピーマン、みかん	1.6 g
26 月	黒パン				黒パン	826 kcal
	秋野菜シチュー	○	鶏肉、牛乳、豚肉、人参		サラダ油、じゃがいも、さつまいも、 しょうが、(調味料)	26.8 g
	コロケ		生揚げ		生揚げ、豆腐、味噌、大豆油	26.2 g
	イタリアンサラダ		イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	2.8 g
27 火	麦ごはん			精白米、精麦		839 kcal
	厚揚げの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、味噌、味噌豆腐		キャベツ、おろし	36.3 g
	サクのみみじ焼き		サク		カレー粉、(調味料)	23.8 g
	五目きんぴら		はんぺん		ごんじやく、サラダ油、三溫糖、いりごま	2.6 g
28 水	小型パン				小型パン	729 kcal
	カレーうどん	○	鶏肉、うどん		うどん、納豆、カレー粉、サラダ油	25.7 g
	さつまいも天ぷら		さつまいも、薄力粉、大豆油		さつまいも、薄力粉、大豆油	24.3 g
	コーンもやし		コーン、もやし		サラダ油	2.9 g
29 木	麦ごはん			精白米、精麦		853 kcal
	かきたま汁	○	鶏肉、味噌豆腐、わかめ		かきたま	37.0 g
	サバの塩焼き		サバ		醤油	22.8 g
	炊き寄せ飯		はんぺん		サラダ油、ごんじやく、中ざら糖	2.5 g
30 金	ひじきごはん		鶏肉、ひじき、ちくわ、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん、半し椎茸	757 kcal
	豚肉と高野豆腐の揚げ物	○	豚肉、高野豆腐、豆腐		かたくり粉、米粉、大豆油	28.2 g
	じゃが芋の旨煮		じゃがいも		じゃがいも、ごま油、中ざら糖	23.0 g
	柿		柿			2.1 g