

[材料予定表]

2020年 11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
2月	食パン			食パン		712 kcal
	白濁スープ		うずめ肉団子	サラダ油	はくさい玉ねぎもやし	35.3 g
	マーマレードチーズパン	○	鶏肉		マニマニード	22.3 g
	カラフルポテト				じゃがいも、オリーブ油	2.9 g
4水	小型パン			小型パン		728 kcal
	焼きそば		豚肉、あおのり、かつお節	中華めん、サラダ油	たんじん、キャベツ、しょうが	28.8 g
	厚焼き玉子	○	厚焼き玉子			19.9 g
	フルーツ和え				パイナップル、温州蜜柑(袋詰め)	3.5 g
5木	麦ごはん			精白米、精麦		807 kcal
	うずら入りわかめスープ		わかめ、うずら節	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	31.8 g
	焼き肉	○	豚肉	ごま油、三温糖、サラダ油、かたくり粉	しょうが、にんにく、ねぎ	22.5 g
	炒めナムル			すりごま、サラダ油、三温糖、ごま油	ほうれん草、もやし、たんじん、しょうが、にんにく	2.0 g
6金	きのこごはん		鶏肉、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	にんにく、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ	740 kcal
	あゆの米粉揚げ		あゆ(開き)	菜粉、大豆油		30.4 g
	五目豆	○	大豆(絞水)、ちくわ、昆布	中ざら糖、サラダ油	たんじん、ごぼう	22.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g
9月	黒コッペパン			黒パン		778 kcal
	ボークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油	たんじん、玉ねぎ	28.4 g
	レンコンチップス	○		大豆油	れんこん	23.6 g
	もやしのソテー			サラダ油	もやし、キャベツ、たんじん	3.0 g
10火	麦ごはん			精白米、精麦		822 kcal
	豆腐のチゲ	○	木綿豆腐、豚肉、ミックスみそ	ごま油	はくさい、きんぴら、(あさぎり)、干し椎茸、にら、しょうが、にんにく	36.7 g
	鶏の唐揚げ		さむら	三温糖、ごま油、いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	21.1 g
	中華サラダ		美濃野菜、いわし、わか	美濃野菜、中華ドレッシング	キャベツ、たんじん、もやし	2.4 g
11水	一食うどん			うどん		754 kcal
	わかめうどんのつゆ		鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ		たんじん、干し椎茸、ねぎ	35.3 g
	竹輪の唐揚げ	○	ちくわ、あおのり	薄力粉、大豆油	しょうが	20.6 g
	切干天婦ろ、ツツの漬物		ツツ	中ざら糖	切干天婦ろ、たんじん	3.1 g
12木	麦ごはん			精白米、精麦		798 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐、油揚げ、葱	さといも、ごんだやく	たんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	34.5 g
	鶏の照り焼き	○	さば		しょうが、じもシ、果糖	20.0 g
	小松菜のごまあえ			すりごま	ごま油、たんじん、もやし	1.6 g
13金	麦ごはん			精白米、精麦		807 kcal
	秘のすまし汁	○	かまぼこ	白玉餃	えのきたけ、ごま油	34.3 g
	飛騨牛入りすき焼き		和牛、もも肉、豚、焼き豆腐	しらたき、角巻、三温糖、サラダ油	はくさい、ねぎ	16.6 g
	みかん				みかん	1.7 g
16月	米粉入り食パン			米粉入りパン		791 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	36.7 g
	半苺ソフトクリーム	○	牛乳、脱脂粉乳	苺、ソフトクリーム、サラダ油	たんじん、大さや、バナナ、玉ねぎ、パセリ	23.4 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パセリ、じもシ、果糖	3.2 g
17火	麦ごはん			精白米、精麦		881 kcal
	かきたま汁		鶏肉、木綿豆腐、わかめ	かたくり粉	ごま油	32.8 g
	厚揚げのそぼろあんかけ	○	生揚げ、豚ひき肉	中ざら糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが	22.9 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも、サラダ油、中ざら糖	たんじん、玉ねぎ、やいばん、梅	1.6 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
18水	ソフト麺			ソフト麺		808 kcal
	味噌ソース		豚ひき肉、あおのり	サラダ油、ハヤシロウ、わかめ、中ざら糖、かたくり粉	たんじん、玉ねぎ、ねぎ	33.7 g
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆(絞水)、小魚、あおのり	大豆油、三温糖、いりごま	美濃野菜、いわし、わか	23.7 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		だいこん、たんじん、ごぼう	2.1 g
19木	麦ごはん			精白米、精麦		883 kcal
	白濁の味噌汁		生揚げ、わかめ、ミックスみそ		はくさい、ねぎ	32.4 g
	秋刀魚の塩焼き	○	さんま		じもシ、果糖	25.3 g
	炊き寄せ煮		玉ひき肉、はんぺん	くろ、さんなん、ごんにやく、中ざら糖	れんこん、たんじん	2.4 g
20金	金魚めし		油揚げ、短冊、小女子、味噌、小魚	α化米、中ざら糖、サラダ油	にんにく、干し椎茸	731 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	かたくり粉、大豆油	しょうが、にんにく	32.3 g
	青菜のおかかあえ		かつお節		ごま油、たんじん、もやし	21.2 g
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト			1.9 g
24火	麦ごはん			精白米、精麦		844 kcal
	きのこ汁		木綿豆腐、かまぼこ		干し椎茸、えのきたけ、まいたけ、ほうれん草	31.5 g
	豚肉と人参の揚げ煮	○	豚肉	かたくり粉、大豆油、いりごま、三温糖	たんじん	24.0 g
	ひじきの炒め煮		干し椎茸、油揚げ	三温糖、いりごま、サラダ油	たんじん、枝豆	1.9 g
25水	和食外煮しどろ		チーズ、牛乳、鶏卵	ホットケーキミックス、有塩バター	たんじん、人参ペースト	786 kcal
	一食用中華麺			中華麺		
	ラーメンのスープ	○	焼き豚		しょうが、にんにく、にんにく、たんじん、はくさい、もやし、ねぎ、ごぼう	30.3 g
	コーンシュウマイ		コーンシュウマイ		キャベツ、たんじん、わかめ	3.0 g
26木	麦ごはん			精白米、精麦		814 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		ごま油、えのきたけ	36.9 g
	餅のちゅうちゃん焼き		餅、ちゅうちゃん、ちゅうちゃん、焼き	有塩バター、三温糖	たんじん、ねぎ、玉ねぎ、青豆、ニマシ、たんじん	18.5 g
	人参の金平		はんぺん	ごんにやく、サラダ油、三温糖、いりごま	たんじん、ごぼう	2.2 g
27金	麦ごはん			精白米、精麦		838 kcal
	根菜カレー	○	豚肉	じゃがいも、落葉野菜、カレー粉、カレー粉、サラダ油	れんこん、ごぼう、たんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、プルーン、固形原料、味噌	23.9 g
	パスタと野菜のソテー		パスタ	サラダ油	キャベツ、たんじん、もやし、ごぼう	19.1 g
	パイナップル		パイナップル			2.7 g
30月	食パン			食パン		818 kcal
	ジュリエンスープ		パスタ	マカロニ	セロリ、たんじん、玉ねぎ、パセリ	33.8 g
	ソフトカレイフライ	○	ソフトカレイ、フライ	大豆油	キャベツ、もやし、青豆、ニマシ、黄豆、ニマシ	32.3 g
	イタリアンサラダ		美濃野菜、トマト、わか			3.7 g