

[材料予定表]

鶴沼中学校

2020年 12月

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 火	麦ごはん 白菜鍋 豚肉の生姜焼き 小松菜と切干菜の ごま和え	○ つみれ 豚肉		精白米・精麦 780 kcal 34.4 g 17.0 g 1.7 g	ほうさいえのぎたけにんじんもやしねぎ 玉ねぎしょうが 切干菜ごまつなにんじん	
	ソフト麺 麻婆ソース 焼きそば ほうれん草のナムル	○ 豚ひき肉 ぎょうざ		783 kcal 30.8 g 22.1 g 1.9 g	ソフト麺 中ざら麺ごま油かたくり粉サラダ油 いりごま韓国ナムルドレッシング	
3 木	麦ごはん かきたま汁羊羹除去 厚揚げの肉味噌かけ 五色あえ	○ 豚肉 ホキフライ ベーコン ヨーグルト		849 kcal 33.7 g 24.2 g 1.8 g	精白米・精麦 かたくり粉 中ざら麺かたくり粉 すりごま α化米・サラダ油・給食用カレー粉	
	カレーピラフ ホキフライ ジャーマンポテト ヨーグルト	○ 豚肉 ホキフライ ベーコン ヨーグルト		798 kcal 25.6 g 24.6 g 2.0 g	α化米・サラダ油・給食用カレー粉 大豆油 じゃがいも・サラダ油	
7 月	食パン クリームシチュー ハンバーグのチキア ソースかけ 海藻サラダ	○ ベーコン 豚肉		909 kcal 35.3 g 33.7 g 3.6 g	普通パン じゃがいもシチューソース・サラダ油・菜粉 三温糖 美顔 野菜いりばいり	
	麦ごはん 大根の味噌汁 ハタハタの唐揚げ ひじきの炒め煮 みかん	○ ベーコン 豚肉		828 kcal 28.9 g 22.6 g 2.4 g	精白米・精麦 味噌汁 大豆油 三温糖すりごま・サラダ油 みかん	
9 水	きなこパン 一食中華めん ラーメンのスープ 煮しエビシューマイ 中華サラダ	○ きな粉 焼き豚 豚油加工シューマイ16・30g		836 kcal 32.7 g 22.5 g 3.7 g	小型パン・大豆油・グラニュー糖・三温糖 一食中華めん しょうがにんにくにんじん・ほうさいもやし・ねぎ・コーン 美顔 香味中華ドレッシング	
	麦ごはん きのこ汁 子豚(鶏・卵)羊羹除去 大根と厚揚げの煮物 りんごゼリー	○ 豚肉 生揚げ		833 kcal 32.3 g 20.2 g 1.5 g	精白米・精麦 味噌汁 三温糖いりごま・サラダ油 中ざら糖 りんごのゼリー	
11 金	麦ごはん 湯葉のすまし汁 鱈の袖巻焼き 味噌粕え(うずら卵入り)	○ 湯葉 さくら		848 kcal 38.7 g 21.1 g 2.1 g	精白米・精麦 湯葉かまぼこ味噌汁 三温糖いりごま・サラダ油 中ざら糖 りんごのゼリー	
	食パン いちごジャム ポークビーンズ 蓮根チップス もやしと豆シソウのサラダ	○ 大豆豚肉		803 kcal 30.2 g 25.1 g 3.0 g	普通パン ジャム 大豆豚肉 大豆油 美顔 香味中華ドレッシング	
15 火	麦ごはん 昆布汁 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮	○ 豚ひき肉 鮭		821 kcal 36.8 g 19.5 g 2.2 g	精白米・精麦 味噌汁 中ざら糖 きんぴら	

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
16 水	小型黒パン 味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかかあえ オレンジ	○ 豚肉		小型黒パン 748 kcal 34.1 g 23.2 g 3.3 g	かまぼこ・豚肉・油揚げ・煮みそ うどん・三温糖・サラダ油 薄力粉・大豆油 かつお節	
	麦ごはん 冬野菜カレー ほうれん草のソテー 福神漬 キウイ	○ 豚肉 豆乳 ベーコン		838 kcal 23.4 g 18.1 g 2.5 g	精白米・精麦 きんぴら・じゃがいも・給食用カレー粉・カレー粉 ほうれん草・サラダ油 国産煎餅・福神漬 キウイ	
18 金	五目ごはん 焼き丸干し 梅しのおかず りんご	○ 豚肉		676 kcal 34.1 g 17.4 g 2.9 g	α化米・中ざら糖・サラダ油 イロシ 豚肉・生揚げ・刺身昆布	
	米粉入りコッパン 南瓜入りポトフ 梅干しマニマニドネ ごぼうサラダ	○ 豚肉		799 kcal 33.8 g 24.7 g 3.5 g	米粉パン カットウインナー・CaFe 梅干し 美顔 梅干しドレッシング	
22 火	麦ごはん けんちん汁 鍋の味噌煮 白菜の昆布あえ	○ 豚肉		829 kcal 34.8 g 19.3 g 2.2 g	精白米・精麦 きんぴら・じゃがいも・ねぎ 中ざら糖 ほうれん草	
	小型パン 焼きそば フランクフルト コーンもやし	○ 豚肉		733 kcal 30.2 g 25.8 g 3.9 g	小型パン 豚肉・あおのり・かつお節 冷凍めん・サラダ油 フランクフルト コーンもやし	
24 木	麦ごはん ハッシュビーフ カラフルサラダ クリスマスデザート	○ 豚肉		857 kcal 26.1 g 21.5 g 2.2 g	精白米・精麦 和牛モモステーキ ハッシュビーフ カラフルサラダ クリスマスデザート	
	麦ごはん おかめスープ(うずら 卵入り) 豚肉 パイ	○ 豚肉		892 kcal 31.3 g 24.0 g 1.9 g	精白米・精麦 おかめスープ かたくり粉 かたくり粉・大豆油・三温糖・サラダ油 パイ	
26 土	黒パン 白菜スープ 焼きオムレツ ペネのトマトソース煮	○ 豚肉		814 kcal 29.9 g 30.0 g 3.8 g	黒パン 豚ひき肉 オムレツ カットウインナー・CaFe	