

[使用予定材料表]

2021年1月

鷺沼中学校

鷺沼中学校

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
5 火	豆ごはん		大豆、鶏肉	α化米、サラダ油、中さら糖	こんにん、ごぼう、枝豆	729 kcal
	豚肉のごまあげ	○	豚ひき肉	薫ごま、かたくり粉、大豆油	しょうが	30.0 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも、ごま油、中さら糖	こんにん、玉ねぎ、さやいんげん	21.6 g
	アーモンド小魚		アモンド、ワサビ(ゴマ油)			1.6 g
6 水	ソフト麺			ソフト麺		765 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	パヤシルー(わか)、サラダ油	こんにん、玉ねぎ、グリーンピース	28.4 g
	蓮根チップス			大豆油	れんこん	22.5 g
	ほうれん草のソテー			サラダ油	ほうれん草、もやし、コーン	2.2 g
7 木	麦ごはん			精白米、精麦		895 kcal
	白玉雑煮	○	かまぼこ	薫込み餅、さといも	ごま、な、半じ、椎茸	34.8 g
	フリの照り焼き		ぶり			21.6 g
	煮なます		煮なます	三温糖、すりごま	だいごん、こんにん	1.2 g
8 金	麦ごはん			精白米、精麦		792 kcal
	けんちん汁	○	木綿豆腐、油揚げ	さといも、こんにゃく	こんにん、だいごん、ごぼう、ねぎ	30.2 g
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	大豆油		18.8 g
	ひびきと揚げの味噌炒め		半ひびき、揚げ豆腐、ミックスみそ	いりごま、ごま油、三温糖	れんこん、さやいんげん	1.7 g
12 火	麦ごはん			精白米、精麦		864 kcal
	かきたま汁★節除き	○	鶏卵、木綿豆腐	かたくり粉	半じ、椎茸、ごま、な	32.2 g
	パンパニツのおとし		パンパニツ	三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが、大根、おとし	21.4 g
	塩昆布あえ		塩昆布		はくさい、こんにん	2.2 g
13 水	中華麺(1食用)			中華麺		677 kcal
	ラーメンのスープ	○	鶏きつね	サラダ油	しょうが、こんにん、だいごん、はくさい、もやし、ねぎ	33.2 g
	春雨煮		鶏肉	かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま油	ねぎ、しょうが、こんにん	20.7 g
	コーンもやし				もやし、ごま、な、コーン	2.3 g
14 木	麦ごはん			精白米、精麦		803 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、業務用揚げ(あつかり)、白菜、半ひびき、半じ、椎茸、こんにん、しょうが、こんにん	31.1 g
	蒸しシューマイ		蒸しシューマイ			18.7 g
	ナムルサラダ		梅干、アボカド、レタス	梅干、アボカド、レタス	梅干、アボカド、レタス	2.7 g
15 金	ツナピラフ		ツナ、大豆、ベーコン	α化米、サラダ油	玉ねぎ、ミックスベジタブル	753 kcal
	南瓜のクロック	○	鶏ひき肉、いり餅	大豆油、給食用、南瓜のクロック		25.7 g
	小松菜と揚げのめし		鶏ひき肉、いり餅	ごま油	ごま、な、もやし、ふなしめじ	26.7 g
	チーズ		学給型焼きチーズ			2.0 g
18 月	黒パン			黒コッペパン		754 kcal
	冬野菜のシチュー	○	ペニゴン、羊乳	じゃがいも、ブロッコリー、かぼちゃ、サラダ油	こんにん、玉ねぎ、かぶ、ぶどう、人参	33.9 g
	マーレードチキン		鶏肉	マーレード		23.8 g
	キャベツのソテー		キャベツ	サラダ油、かたくり粉	キャベツ、もやし、コーン	2.5 g
19 火	麦ごはん			精白米、精麦		831 kcal
	里芋の味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、煮みそ	さといも	ねぎ	35.6 g
	鯖の塩焼き		鯖		じょうゆ	22.6 g
	小松菜と切干大根のお浸し		小松菜、切干大根	すりごま	切干大根、ごま、な、もやし	2.8 g
20 水	小型パン			小型パン		735 kcal
	わかめうどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ	うどん	こんにん、半じ、椎茸、ねぎ	33.3 g
	いか天ぷら		いか、天ぷら(煎餅抜き)	大豆油		24.6 g
	きめ煮		はんぺん	こんにん、ごま、中さら糖	ほうれん草、れんこん、枝豆	4.1 g
	いよかん					

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 木	麦ごはん			精白米、精麦		824 kcal
	ワンタンスープ	○	豚肉、半切り	ワンタン皮	こんにん、だいご	25.7 g
	王子のすりごま炒め		王子のすりごま	大豆油、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	こんにん、しょうが、玉ねぎ、玉ねぎ	20.2 g
	字シゲンサイの中華炒め			ごま油、かたくり粉	字シゲンサイ、もやし、コーン	1.9 g
22 金	麦ごはん			精白米、精麦		806 kcal
	根菜汁	○	豚肉	根菜汁	こんにん、だいごん、ごぼう、ねぎ	32.4 g
	厚揚げのそぼろあん		生揚げ、鶏ひき肉	中さら糖、かたくり粉、サラダ油	大根、おとし、しょうが	21.6 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	かたくり粉	ごま、な、もやし	1.6 g
25 月	米粉入りパン			米粉入りパン		757 kcal
	ミネストローネ	○	ペニゴン、大豆	じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、こんにん、セロリ、トマト(水煮)、パセリ(生)	29.1 g
	オムレツ		オムレツ			24.7 g
	糸落天のサラダ		糸落天	美濃、野菜、いんげん、わかめ	もやし、きゅうり、だいごん、コーン	3.5 g
26 火	麦ごはん			精白米、精麦		828 kcal
	すまし汁	○	木綿豆腐	さといも	ごま、な、えのき、だし	32.8 g
	牛乳の貝		和牛、もやし、わかめ、ごぼう	じょうゆ、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	17.8 g
	蓮根のきんぴら		蓮根、きんぴら	サラダ油、三温糖、いりごま	れんこん	1.5 g
27 水	うどん(1食用)			うどん		882 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	きつね、三温糖、サラダ油	半じ、椎茸、こんにん、はくさい、ねぎ	32.8 g
	五平餅			きな粉、赤みそ	五平餅、くるみ(粉)、練りごま、三温糖	20.4 g
	切干大根の煮付		油揚げ	中さら糖	切干大根、こんにん	2.9 g
28 木	麦ごはん			精白米、精麦		834 kcal
	奥美濃カレー	○	鶏肉、餅、みそ	じゃがいも、鶏、黄、再加、カレー粉、カレー粉、サラダ油	こんにん、玉ねぎ、こんにん、ブルーチーズ	23.4 g
	ピーンズサラダ		大豆	美濃、醤油、すりごま、わかめ	キャベツ、もやし、枝豆	18.8 g
	福神漬		福神漬		福神漬、梅干、漬	2.7 g
29 金	金魚めし		油揚げ、鶏肉、味付小魚	α化米、中さら糖、サラダ油	こんにん、半じ、椎茸、冷凍きやえんどう	762 kcal
	鮎のカリッと揚げ	○	あゆ(陣着)	菜粉、薄力粉、大豆油		31.3 g
	大根と厚揚げの煮物		生揚げ	中さら糖、サラダ油	だいごん、ごま、な	25.4 g
	りんご				りんご	1.7 g