

[使用材料予定表]

2021年 3月

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
1月	食パン			食パン		703 kcal
	ポテトスープ		鶏肉	じゃがいも	だんじん,玉ねぎ,パセリ(生)	28.4 g
	白身魚フライ	○	筑前不使白身魚フライ	大豆油		23.3 g
	カラフルサラダ			美顔 イタリランドレタ	キャベツ,もやし,きゅうり,赤パプリカ	3.4 g
2火	赤飯			α化赤飯,三温糖,サラダ油		865 kcal
	ごま塩			ごま塩		28.6 g
	チキンカツ	○	産産鶏肉チキンカツ	大豆油		25.2 g
	筑前煮		はんぺん,鶏肉	ごんじやく,申さね,ササゲ油	れんこん,だんじん,ごぼう,さやいんげん	1.6 g
	お祝いデザート			お菓(お祝い)ケーキ		
3水	ちらし寿司		油揚げ,さけフレーク	α化米,三温糖,ごんにやく,いりごま,サラダ油	だんじん,れんこん,半し椎茸,かんぴょう(ゆ)	692 kcal
	鯖の西京焼き	○	さわら,西京みそ			28.7 g
	菜花入りのおひたし			すりごま	拍撃なばな,ほうろ,れんこん,もやし,だんじん,コーン	18.6 g
	三色団子			三色だんご		1.2 g
4木	麦ごはん			精白米,精麦		823 kcal
	カレー		鶏肉	じゃがいも,産産卵加,かぶ,かぼ,かぼ,かぼ,ササゲ油	だんご,だんじん,玉ねぎ,ブルーシ	22.9 g
	キャベツのソテー	○	カットウインナーCaFe	ササゲ油,かたくり粉	キャベツ,コーン	17.4 g
	福神漬け				産産産産産産	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	
8月	黒パン			黒パン		758 kcal
	ポトフ	○	カットウインナーCaFe	じゃがいも	だんじん,玉ねぎ,だいこん	32.2 g
	マーメイドチキン		鶏肉		マーメイド	21.2 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	美顔野菜いっぱいレタ	きゅうり,だんじん	3.2 g
9火	麦ごはん			精白米,精麦		818 kcal
	塩菜のみまし汁	○	鶏肉,かまぼこ,木綿豆腐		ごまつな,えのきたけ,半し椎茸	36.7 g
	鯖のソテー 焼き		さけ	α化米,三温糖(卵無し)	玉ねぎ,パセリ(生)	18.4 g
	肉じゃが		鶏肉	じゃがいも,申さね,ササゲ油	玉ねぎ,だんじん,枝豆	1.5 g
	一食うどん			うどん		701 kcal
10水	きつねうどんのつゆ	○	鶏岩鶏肉切込み(皮なし),かまぼこ,油揚げ		半し椎茸,だんじん,ほくさい,ねぎ	30.4 g
	手作りかき揚げ		蟹わかめ,しらすず,ちくわ,鶏胸	薄力粉,大豆油	玉ねぎ,だんじん	21.4 g
	ゆかりあえ				キャベツ,だんじん,ゆかり	2.4 g
	麦ごはん			精白米,精麦		869 kcal
11木	白菜の味噌汁	○	玉揚げ,わかめ,ミックスみそ		ほくさい,ねぎ	35.0 g
	豚の焼肉きり		いわじ(焼肉)	かたくり粉,大豆油,三温糖		25.3 g
	高野豆腐とキャベツの炒め物		鶏肉,半切り,短冊高野豆腐	三温糖,ササゲ油,かたくり粉	キャベツ,玉ねぎ	2.5 g
12金	麦ごはん			精白米,精麦		786 kcal
	トックスープ	○	鶏肉,半切り,木綿豆腐	トック	だんじん,チンゲンサイ	29.5 g
	焼き肉		鶏肉	ごま油,三温糖,ササゲ油	しょうが,だんご,ねぎ	18.0 g
	炒めナムル			ごま油,三温糖,ササゲ油,かたくり粉	チンゲンサイ,もやし,だんじん,しょうが,だんご	1.4 g
15月	米粉入り食パン			米粉入り食パン		801 kcal
	キャベツのスープ	○	ベーコン		玉ねぎ,だんじん,キャベツ,パセリ(生)	32.4 g
	パンパニョールのパンパニョール		白味噌,味噌,卵加,かぼ(卵無し)	三温糖,かたくり粉		28.7 g
	大根サラダ		わかめ	美顔産産産産産産	だいごん,コーン	3.9 g
16火	麦ごはん			精白米,精麦		816 kcal
	ワンタンスープ	○	焼肉	ワンタン皮	だんじん,だご	21.9 g
	揚げギョウザ		ギョウザ	大豆油		20.9 g
	中華サラダ			マロニー,美顔産産産産産産	キャベツ,もやし,だんじん	1.9 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
17水	ソフト麺			ソフト麺		731 kcal
	方じい重味あんがけ ソース		豚肉	ササゲ油,給食用加,かたくり粉	しょうが,だんじん,玉ねぎ,ほくさい,半し椎茸	34.3 g
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆(岐阜産),味噌,小魚,あおのり	大豆油,三温糖		18.6 g
	コーンもやし			ササゲ油,かたくり粉	もやし,コーン	2.0 g
18木	麦ごはん			精白米,精麦		767 kcal
	じゃが芋の味噌汁	○	わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックスみそ		じゃがいも	27.3 g
	鯖のごま焼き		さば		いりごま	16.4 g
	きんぴらごぼう		はんぺん	ごんじやく,ササゲ油,三温糖	だんじん,ごぼう,さやいんげん	1.8 g
19金	五目ピラフ★卵除き 煮		焼き豚,いり卵	α化米	ねぎ,ミックスベジタブル,マッシュルーム	803 kcal
	中華スープ	○	鶏肉,筋上みそ,赤みそ	マロニー	だんじん,だいごん,もやし,チンゲンサイ	29.4 g
	鶏ちゃんから揚げ				だんご	24.2 g
	豆腐かんだルト			お米,お豆腐,かんだルト		2.6 g
22月	良パン			普通パン		783 kcal
	わかめスープ	○	わかめ,木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	31.9 g
	キーマカレー		豚肉,大豆	給食用加,かぼ,ササゲ油	しょうが,だんご,だんじん,玉ねぎ,ブルーシ	24.0 g
	カラフルポテト		じゃがいも,ササゲ油		ミックスベジタブル	4.0 g
23火	麦ごはん			精白米,精麦		822 kcal
	豚汁	○	豚肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,ごんにやく	ごぼう,だいごん,だんじん,ねぎ	29.5 g
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	薄力粉,かたくり粉,大豆油	しょうが	19.8 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま,申さね	切干大根,だんじん	2.8 g
24水	小型パン			小型パン		718 kcal
	焼きそば	○	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,ササゲ油	だんじん,キャベツ,もやし,しょうが	30.5 g
25木	厚焼き卵		厚焼き卵			22.0 g
	星わかめ		星わかめ	美顔野菜いっぱいレタ	だんじん,だいごん	3.7 g
	チキンライス		鶏肉,大豆	α化米,オリーブ油	だんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム, トマトソース	802 kcal
	マカロニスープ	○	ベーコン	ABCマカロニ	玉ねぎ,だんじん,キャベツ,パセリ(生)	23.3 g
25木	南瓜のクロック			大豆油	給食向け南瓜のクロック	24.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.3 g