

[使用材料予定表]

2021年 5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 |
|---------|-----------------|----|----------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 6 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 802 kcal |
| | 青梗菜のスープ | | 味噌豆腐、鶏ひき肉 | | チンゲンサイ、たんじん、ぶなじめじ | 29.7 g |
| | 八宝菜(鶏卵焼き) | | 豚肉、いか | | たんじん、玉ねぎ、ほくきい、たけのこ、青ピーマン、干し椎茸 | 17.7 g |
| | 杏仁豆腐 | | | | やわらか杏仁 | 1.5 g |
| 7 金 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 843 kcal |
| | 特バクと豆揚げの味噌汁 | | 生揚げ、わかめ、ミックスみそ | | キャベツ、ねぎ | 32.9 g |
| | パンパニーナおろし汁かけ | | 味噌味鶏肉パニーナ(乳節抜) | | 玉ねぎ、しょうが、大根おろし | 22.3 g |
| | 小松菜のおかか煮 | | かつお節 | | ごまつな、たんじん、もやし | 2.7 g |
| 10 月 | 黒コッペパン | | | 黒コッペパン | | 796 kcal |
| | ポークビーンズ | | 大豆、豚肉 | | じゃがいも、三温糖、ササゲ油 | 29.8 g |
| | オムレツ | | オムレツ | | | 28.6 g |
| | 切干大根のサラダ | | | 美顔、減塩和風ドレッシング | 切干大根、たんじん、コーン、ごまつな | 3.2 g |
| 11 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 787 kcal |
| | 若竹汁 | | わかめ、油揚げ、味噌豆腐 | | たけのこ、菜みょうば | 30.2 g |
| | あゆの米粉揚げ | | あゆ(焼き) | | 米粉、大豆油 | 20.0 g |
| | 五目きんぴら | | はんぺん | | ごんぱく、ササゲ油、中さら糖、いりごま | 1.6 g |
| 12 水 | ソフト麺 | | | ソフト麺 | | 949 kcal |
| | カレーソース | | 鶏ひき肉、加熱シバー | | 結着剤、塩、油、ササゲ油 | 31.9 g |
| | フライドポテト | | | | フライドポテト、大豆油 | 28.6 g |
| | ひじきサラダ | | ひじき | | 美顔、減塩和風ドレッシング | 2.3 g |
| 13 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 831 kcal |
| | 豆腐の中巻スープ(卵節抜き) | | 味噌豆腐、鶏ひき肉、鶏卵 | | たんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、しょうが | 31.9 g |
| | 無添加豆腐(しゅうまい) | | | | | 20.3 g |
| | 青梗菜の中巻炒め | | 焼き豚 | | ごま油、かたくり粉 | 1.7 g |
| 14 金 | 鶏山菜ごはん | | 鶏肉、油揚げ | | α化米、中さら糖、サラダ油 | 727 kcal |
| | 昆布汁 | | 味噌豆腐、油揚げ、昆布 | | たんじん、たけのこ、ふき(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース | 38.1 g |
| | かつおの更紗揚げ | | かつお | | かたくり粉、大豆油 | 21.2 g |
| | ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリーゼリー | 1.9 g |
| 17 月 | 食パン | | | 普通パン | | 747 kcal |
| | イチゴジャム | | | 菓ジャム | | 33.8 g |
| | コーンポタージュ | | 牛乳、脱脂粉乳 | | ササゲ油、コーンポタージュパウダー | 21.2 g |
| | 鶏肉のハニーマスタード焼き | | 鶏肉 | | オリーブ油、はちみつ | 2.8 g |
| 18 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 856 kcal |
| | 福神漬 | | | | 福神漬 | 27.1 g |
| | かみかみカレー | | 鶏肉 | | じゃがいも、卵、カレー粉、結着剤、塩、油、ササゲ油 | 18.0 g |
| | アスパラ入りソーテーヨーグルト | | ワインナー | | ササゲ油 | 2.9 g |
| 19 水 | 一食うどん | | | うどん | | 776 kcal |
| | 山菜入りきつねうどん | | かまぼこ、鶏肉、油揚げ | | たんじん、ねぎ、干し椎茸、山菜、ミックス | 35.3 g |
| | 竹輪の根菜茶揚げ | | ちくわ | | 薄力粉、米粉、大豆油 | 20.8 g |
| | くきおがめあきんぴら | | きんぴら | | ごんぱく、いりごま、三温糖、ササゲ油 | 3.4 g |

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 | | |
|---------|--------------|----|---------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------|
| 20 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 784 kcal | | |
| | 熱のすまし汁 | | かまぼこ | | 白宝鮭 | えのきたけ、ごまつな | 32.3 g | |
| | 豚肉の山椒味噌炒め | | 豚肉、菜みそ | | 三温糖、かたくり粉 | しょうが、キャベツ | 15.6 g | |
| | じゃが芋の旨煮 | | | | じゃがいも、ごま油、中さら糖 | たんじん、玉ねぎ、さやいんげん | 1.7 g | |
| 21 金 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 762 kcal | | |
| | 玉葱と特バクの味噌汁 | | 味噌豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ | | | 玉ねぎ、キャベツ | 36.0 g | |
| | きけ | | | | | レモン果汁 | 16.1 g | |
| | 五色あえ | | | | すりごま、かたくり粉 | たんじん、ごまつな、ぶなじめじ、もやし、コーン | 2.2 g | |
| 24 月 | 米粉入りパン | | | 米粉入りパン | | 781 kcal | | |
| | 豆と野菜のスープ | | ミックスビーンズ、ベーコン | | | たんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、パセリ | 35.5 g | |
| | 鶏肉とドマドのチーズ焼き | | 鶏肉 | | 短冊高野豆腐、パルメザンチーズ | 三温糖 | しょうが、たんじん、玉ねぎ、ドマド(水煮) | 24.1 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 | 3.5 g | |
| 25 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 782 kcal | | |
| | ひじき佃煮 | | ひじき佃煮(汁味) | | | | 28.3 g | |
| | 豆腐の味噌汁 | | 味噌豆腐、わかめ、ミックスみそ | | | 玉ねぎ、ねぎ | 18.1 g | |
| | きびなごからあげ | | きびなご | | 大豆油、片栗粉 | | 3.1 g | |
| 26 水 | 抹茶蒸しパン | | チーズ、牛乳、鶏卵 | | ホットケーキミックス、チョコチップ、塩バター | 851 kcal | | |
| | ラーメン | | 豚骨 | | 二喜用中華めん | しょうが、たんじん、たんじん、ほくきい、もやし、ねぎ、コーン | 33.1 g | |
| | ポイルウィンナー | | ポイルウィンナー | | ワインナーCafe | | 30.2 g | |
| | もやしサラダ | | | | イタリテンドレッシング | もやし、コーン | 3.7 g | |
| 27 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 784 kcal | | |
| | 湯葉のすまし汁 | | 湯葉、味噌豆腐 | | | ごまつな、えのきたけ | 32.7 g | |
| | 鮭と玉子のそぼろ | | いり節、きけらレバーグ | | 三温糖、いりごま、ササゲ油 | たんじん、グリーンピース | 19.4 g | |
| | ひじきの炒め煮 | | ひじき、油揚げ | | 三温糖、ササゲ油 | たんじん、枝豆 | 2.1 g | |
| 28 金 | チキンライス | | 鶏肉 | | α化米、サラダ油 | 玉ねぎ、ミックスベジタブル | 791 kcal | |
| | ポテトスープ | | ズッキーナ | | ズッキーナ | じゃがいも、マカロニ(ゆが)、ササゲ油 | たんじん、玉ねぎ、パセリ | 27.7 g |
| | 白身魚フライ | | 白身魚フライ(冷凍) | | | 大豆油 | 23.0 g | |
| | 日向夏ゼリー | | | | | 日向夏ゼリー | 2.1 g | |
| 31 月 | お茶パン | | | お茶パン | | 820 kcal | | |
| | ミネストローネ | | ズッキーナ、いんげんまめ(ゆで) | | じゃがいも、オリーブ油、マカロニ | たんじん、玉ねぎ、セロリ、たんじん、ドマド(水煮)、パセリ、(生) | 36.3 g | |
| | 鶏の芥子ソースオイル焼き | | 鶏 | | オリーブ油 | たんじん | 28.4 g | |
| | キャベツのソテー | | カットウィンナーCafe | | ササゲ油、かたくり粉 | キャベツ、コーン | 3.4 g | |

5-1
5/19