

[使用材料予定表]

2021年 5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
6 木	麦ごはん			精白米、精麦		802 kcal
	青梗菜のスープ	○	木綿豆腐、鶏ひき肉		チンゲンサイ、たんじん、ふなじめじ	29.7 g
	八宝菜(鶏卵抜き)		豚肉、いか	サラダ油、かたくり粉、ごま油	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
7 金	麦ごはん			精白米、精麦		843 kcal
	お弁当と厚揚げの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスみそ		キャベツ、ねぎ	32.9 g
	ハンバーグおろしりすかけ		豚薄味調味料(ポン酢)(乳卵抜き)	三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	22.3 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、サラダ油	たんじん、玉ねぎ	29.8 g
	オムレツ		オムレツ			28.6 g
11 火	麦ごはん			精白米、精麦		787 kcal
	唐汁	○	わかめ、油揚げ、木綿豆腐		たけのこ、糸みつば	30.2 g
	鮎の米粉揚げ		あゆ(開き)	米粉、大豆油		20.0 g
12 水	ソフト麺			ソフト麺		949 kcal
	カレーソース	○	鶏ひき肉、加熱レバー	給食用筋(カレー)、サラダ油	たんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブルーチーズ	31.9 g
	フライドポテト			フライドポテト、大豆油		28.6 g
13 木	麦ごはん			精白米、精麦		831 kcal
	豆腐の中巻スープ	○	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏卵	かたくり粉	たんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、しょうが	31.9 g
	豚煮しシューマイ		無添加国産豚(うじゆ)ちまみ	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、たんじん、コーン、もやし	20.3 g
14 金	物山菜ごはん			α化米、中ざら糖、サラダ油	たんじん、たけのこ、ふき(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース	727 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐、油揚げ、昆布		たんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ	38.1 g
	かつおの更紗揚げ		かつお	かたくり粉、大豆油	しょうが	21.2 g
17 月	食パン			普通パン		747 kcal
	イチゴジャム	○	牛乳、脱脂粉乳			33.8 g
	コーンポタージュ		鶏肉	サラダ油、コーンポタージュ	たんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	21.2 g
18 火	麦ごはん			精白米、精麦		856 kcal
	福神漬	○	豚肉		福神漬	27.1 g
	かみかみカレー		ウインナー	じゃがいも、カレー粉、給食用筋(カレー)、サラダ油	ごぼう、たんじん、玉ねぎ、たけのこ、ブルーチーズ	18.0 g
19 水	うどん(一食用)			うどん		776 kcal
	山菜きつね	○	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
	竹輪の揖斐茶揚げ		ちくわ	薄力粉、米粉、大豆油	揖斐茶	20.8 g
くきわかめのみんぴら		きわかめ	ごんだやく、いりごま、三温糖、サラダ油	ごぼう、たんじん、とうがらし(乾)	3.4 g	

鵜沼中学校

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
	鮎のすまし汁	○	かまぼこ	白玉鮎	えのきたけ、ごまつな	32.3 g
	豚肉の山椒味噌炒め		豚肉、赤みそ	三温糖、かたくり粉	しょうが、キャベツ	15.6 g
21 金	麦ごはん			精白米、精麦		762 kcal
	玉葱とキャベツの味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ		玉ねぎ、キャベツ	36.0 g
	鮎の塩焼き		鮎	さけ	レモン果汁	16.1 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
	鶏肉と下マドのチーズ焼き		鶏肉、短冊高野豆腐、パルメザンチーズ	三温糖	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、下マド(水煮)	24.1 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		木綿豆腐、わかめ、ミックスみそ		玉ねぎ、ねぎ	18.1 g
26 水	抹茶蒸しパン			抹茶蒸しパン		851 kcal
	中華麺(一食用)	○	ラーメンのスープ	チャーシュー、牛乳、鶏卵	ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩バター、中華めん	33.1 g
	ポイルウインナー		ポイルウインナー	焼き豚	しょうが、たけのこ、たんじん、ほくきい、もやし、ねぎ、コーン	30.2 g
27 木	麦ごはん			精白米、精麦		784 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、木綿豆腐、わかめ、かまぼこ		ごまつな、えのきたけ	32.7 g
	ひじきの炒め煮		ひじき、油揚げ	三温糖、サラダ油	たんじん、グリーンピース	19.4 g
28 金	チキンライス			α化米、サラダ油	たんじん、枝豆	2.1 g
	ポテトスープ	○	鶏肉	ベーコン	玉ねぎ、ミックスベジタブル	791 kcal
	白身魚フライ		白身魚フライ(冷凍)	じゃがいも、マカロニ(ゆず)、サラダ油	たんじん、玉ねぎ、パセリ	27.7 g
31 月	お茶パン			お茶パン		820 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン、いんげんまめ(ゆで)		たんじん、玉ねぎ、セロリ、たけのこ、下マド(水煮)、パセリ(生)	36.3 g
	鮎のグリル焼き		鮎	オリーブ油	たけのこ	28.4 g
キャベツのソテー		キャベツのソテー	サラダ油、かたくり粉		キャベツ、コーン	3.4 g