

[ 使用予定材料表 ]

2021年 6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	
1 火	麦ごはん	○	米麹豆腐、油揚げ FM調味料、豚ハニガ(乳脂液)	精白米、精麦	ごはん、だしごん、ねぎ	841 kcal	
	かみなり汁			ごんにやく、サラダ油	たんじん、だしごん、ねぎ	34.3 g	
	パンパニング野菜あんかけ			サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、蒸パン、卵、青ピーマン	22.0 g	
	ほうれん草のおひたし				ほうれん草、もやし、たんじん	1.9 g	
味付け小魚		味付け小魚(ごま無し)					
2 水	シナモンパン	○	豚肉、羊切りなると	小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖	しょうが、たけのこ、もやし、たんじん、ほろきい、ヨーシ、ねぎ	806 kcal	
	ちゃんぽん糖			砂糖めん、サラダ油	しょうが、たけのこ、もやし、たんじん、ほろきい、ヨーシ、ねぎ	29.0 g	
	コーンシューマイ			コーンシューマイ	玉ねぎ、キャベツ	25.8 g	
	ニンジンサラダ			笑顔、減塩和風ドレッシング	たんじん、キャベツ	2.8 g	
ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト					
3 木	麦ごはん	○	油揚げ、わかめ、ミックスみそ、赤みそ	精白米、精麦	南瓜、玉ねぎ、ねぎ	805 kcal	
	南瓜の味噌汁					38.4 g	
	鮎の塩焼き			さけ		17.3 g	
	苗野菜とキャベツの炒め煮			短冊高野豆腐、鶏ひき肉	三温糖、サラダ油	たんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが	2.2 g
4 金	麦ごはん	○	焼き餅	精白米、精麦	らんタン皮	878 kcal	
	ワンタンスープ			豚肉	かたくり粉、大豆油、三温糖、サラダ油	しょうが、たんじん、玉ねぎ、たけのこ、青ピーマン、干し椎茸、オレシジ	31.0 g
	酢豚					21.1 g	
	オレンジ					1.7 g	
7 月	胚芽パン	○	豚肉	胚芽パン	じゃがいも、じゃがいも、ペスト、サラダ油	859 kcal	
	エルテンスープ			ウインナー、CaFe	玉ねぎ、セロリ、グリーンピース、ペスト、パセリ(生)	32.2 g	
	ウインナー					30.4 g	
	ヒュウツボット			りんごジャム	りんごジャム	たんじん、たまねぎ、たんじん	2.6 g
りんごジャム							
オレンジゼリー							
8 火	麦ごはん	○	蒲葉、かまぼこ、米麹豆腐	精白米、精麦	ごま、つな、えのきたけ	803 kcal	
	蒲葉のすまし汁			鶏肉	かたくり粉、大豆油、いりごま、三温糖	ごぼう	31.8 g
	鶏ごぼう					19.2 g	
	ゆかりあえ					1.8 g	
9 水	小型パン	○	豚ひき肉	小型パン	スパゲティ、オリーブ油	785 kcal	
	スパゲティポリアン			オムレツ	たんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、しょうが、にんにく	30.1 g	
	オムレツ			フルーツあえ	かぶ、チルゼリー	21.5 g	
	フルーツあえ					2.5 g	
10 木	麦ごはん	○	豚肉	精白米、精麦	じゃがいも、カレー、ウ、給食用カレー、ウ、サラダ油	796 kcal	
	カレー			ベーコン	たんじん、たんじん、玉ねぎ、ブルーベリー	25.7 g	
	ほうれん草のソテー					16.6 g	
	福神漬					2.6 g	
11 金	金魚めし	○	生揚げ、鶏肉、味付け小魚	α化米、中さら糖、サラダ油	たんじん、干し椎茸	779 kcal	
	具だくさんの味噌汁			あじ	じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ	37.7 g
	鯉の竜田揚げ					24.5 g	
	アメリカンチェリー					2.8 g	
14 月	米粉入り食パン	○	羊乳、脱脂粉乳	米粉入りパン	チキ、ミックス、カ、ム、サラダ油	804 kcal	
	キャロットポタージュ			パン粉、オリーブ油	たんじん、人参、ペスト、玉ねぎ、パセリ	38.1 g	
	鶏肉のからしパン粉焼き			大豆	笑顔、減塩和風ドレッシング	26.1 g	
	ピーズサラダ					2.8 g	
15 火	麦ごはん	○	豚肉、米麹豆腐	精白米、精麦	かたくり粉	866 kcal	
	かきたま汁、茶葉、豚、鶏、去、食			ししやも	干し椎茸、ごま、つな	29.7 g	
	ししやものお茶揚げ					20.6 g	
	じゃが芋の旨煮					1.5 g	
冷凍みかん							

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	
16 水	ソフト麺	○	ツナ	ソフト麺		807 kcal	
	ツナマトソース			大豆(味噌、醤油) 味噌、卵、あおのり	サラダ油、バヤシルウ(ハウス)、三温糖、菜粉	たんじん、玉ねぎ、たんじん、トマト(水煮)	34.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮			ひじき	大豆油、三温糖、いりごま	たんじん、玉ねぎ、ほうろ、パセリ	23.1 g
	ひじきサラダ						3.0 g
17 木	麦ごはん	○	わかめスープ	精白米、精麦	マロニー、かたくり粉	783 kcal	
	わかめスープ			豆腐	三温糖、ごま油	玉ねぎ、ねぎ	29.9 g
	豚の高麗焼き			おむすび	すりごま、三温糖、サラダ油、ごま油、かたくり粉	たんじん、しょうが、ねぎ	18.3 g
	ゆめナムル			パイン		ほうれん草、もやし、たんじん、しょうが、にんにく	1.9 g
パイン							
18 金	麦ごはん	○	わかめ、生揚げ、赤みそ、ミックスみそ	精白米、精麦	じゃがいも	891 kcal	
	じゃが芋の味噌汁			豚肉のから揚げ	かたくり粉、菜粉、大豆油	玉ねぎ、ねぎ	35.9 g
	豚肉のから揚げ			蒲焼	すりごま	切干大根、ごま、つな、もやし	21.0 g
	小松菜と切干のあかかあえ			ヨーグルト			2.4 g
ヨーグルト							
21 月	黒糖食パン	○	ベーコン	黒糖食パン	セロリ、たんじん、玉ねぎ、パセリ(生)	764 kcal	
	ジュリエンスープ			鶏肉、さきみ、のし、モシ、ジ、ス、か、け	かたくり粉、大豆油、三温糖	ししやも、汁	35.1 g
	さきみのし、モシ、ジ、ス、か、け			キャベツのソテー	サラダ油	キャベツ、ヨーシ	28.9 g
	スライスチーズ						3.8 g
22 火	麦ごはん	○	油揚げ	精白米、精麦	薄力粉、かたくり粉	810 kcal	
	すいとん			焼き餅	まいわし(煎)	たんじん、たんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸	28.1 g
	焼き餅			切干大根の煮つけ	油揚げ	中さら糖	15.1 g
	切干大根の煮つけ			梅干し		梅干し	2.0 g
梅干し							
23 水	小型パン	○	豚肉、あおのり、かつお節	小型パン	砂糖めん、サラダ油	793 kcal	
	焼きそば			ブランチフルーツ	たんじん、キャベツ、しょうが	32.5 g	
	ブランチフルーツ			もやし、サラダ	笑顔、減塩和風ドレッシング	もやし、ほうろ、ヨーシ	30.1 g
	もやし、サラダ					3.9 g	
24 木	麦ごはん	○	米麹豆腐、焼き餅	精白米、精麦	チキン、サイ、たんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ	861 kcal	
	青梗菜のスープ			春巻き	大豆油	26.3 g	
	春巻き			麻婆茄子	三温糖、ごま油、かたくり粉	なす、しょうが、たんじん、ねぎ	23.8 g
	麻婆茄子					1.8 g	
25 金	カレーピラフ	○	豚ひき肉	α化米、カレー、ウ、サラダ油	玉ねぎ、たまねぎ、ミックスベジタブル	762 kcal	
	ポテトスープ			ベーコン	じゃがいも	たんじん、玉ねぎ、パセリ(生)	20.8 g
	メンチカツ			メロン	5種の野菜、豆腐、豚、かか	大豆油	26.4 g
	メロン					アジ、マロニー(糖包)	2.1 g
28 月	食パン	○	大豆、豚肉	食パン		795 kcal	
	ポークビーンズ			いか	じゃがいも、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、たんじん	40.2 g
	イカのハーブ焼き					パセリ	22.7 g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	3.2 g
キウイフルーツ							
29 火	麦ごはん	○	米麹豆腐	精白米、精麦	鞋のすまし汁	807 kcal	
	鞋のすまし汁			牛肉、かまぼこ	白玉、糖	えのきたけ、ごま、つな	32.4 g
	牛肉、かまぼこ			十六きざめ、ごまあえ	しらたき、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	16.5 g
	アセロラゼリー					ほうろ、きざめ、たんじん、キャベツ	1.8 g
30 水	一食用うどん	○	豚肉、かまぼこ、油揚げ	うどん		784 kcal	
	きつねうどんのつゆ			ちくわ、あおのり	薄力粉、大豆油	干し椎茸、たんじん、ほろきい、ねぎ	36.1 g
	竹輪の揚げ揚げ			含む	ごんにやく、中さら糖、サラダ油	ごぼう、枝豆	21.6 g
	含む						3.2 g