

[ 7月使用予定材料表 ]

2021年 7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 木	麦ごはん			精白米、精麦		836 kcal	
	夏げんちん汁		鶏肉、生揚げ		とうがん、たんじん、さやいんげん、なす	36.0 g	
	うなぎごはんの真実 煎焼去	○	うなぎ、いり節			24.2 g	
	法蓮草のおかあえ		かつお節		ほうれん草、キャベツ、もやし、たんじん	1.7 g	
2 金	スタミナチャーハン		豚ひき肉	α化米、ごま油	にんにく(りん茎)、コーン、玉ねぎ、にんじん、 にら、しょうが	783 kcal	
	春雨スープ		木綿豆腐	はるさめ(粉)、ごま油、いりごま		26.1 g	
	揚げ餃子	○	ぎょうざ	大豆油	オレシシ	29.4 g	
	オレンジ					2.3 g	
5 月	黒パン			黒パン		769 kcal	
	ミネストローネ		ベーコン、大豆	じゃがいも、サラダ油	たんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト	31.7 g	
	ハーブチキン	○	鶏肉	オリーブ油	じょうが、にんにく、レモン葉、パセリ	31.5 g	
	コーンサラダ			落しごまドレッシング	ゴニン、キャベツ、狭豆、たんじん	2.8 g	
6 火	麦ごはん			精白米、精麦		772 kcal	
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	ごまつな、えのきたけ	30.9 g	
	鮭の薬味だれかけ	○	あじ	三温糖、かたくり粉	じょうが、じご菓、ごねぎ	13.0 g	
	十六さきげの胡麻あえ			すりごま	じゆろくさきげ、キャベツ、たんじん	2.3 g	
7 水	ソフト麺			ソフト麺		805 kcal	
	カレーソース		牛ひき肉、鶏ひき肉、加熱レバー	サラダ油、給食用粉(小麦)	にんにく、たんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 ルーン	27.8 g	
	南瓜のフリッター	○		薄力粉、米粉、サラダ油、大豆油	かぼちゃ	22.7 g	
	もやしのソテー			サラダ油	もやし、ごまつな、たんじん	2.0 g	
8 木	麦ごはん			精白米、精麦		831 kcal	
	茄子の味噌汁		わかめ、赤みそ、ミツクスみそ	ごんにやく	なす、えのきたけ、玉ねぎ	32.3 g	
	厚揚げのそぼろあん かけ	○	生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	じょうが、菜みづぼ	20.7 g	
	小菘菜と切干天婦の 炒め煮				ごまつな、たんじん、切干天婦	2.4 g	
9 金	ヨーグルト		飛騨の黄塩ヨーグルト				
	麦ごはん			精白米、精麦		788 kcal	
	野菜ふりかけ				鮮魚ふりかけ	30.9 g	
	かきたま汁(季節限定)	○	鶏肉、木綿豆腐、わかめ	かたくり粉	手し推葉、えのきたけ、ねぎ	19.7 g	
12 月	鮎の南蛮漬け		あせ(削ぎ)	米粉、大豆油、三温糖	たんじん、ねぎ、玉ねぎ	2.0 g	
	キャベツの塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ、たんじん、きゅうり		
	煮パン			普通パン		750 kcal	
	イチゴジャム			イチゴジャム		25.8 g	
13 火	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、たんじん、パセリ	27.4 g	
	法蓮草オムレツ			ほうれん草オムレツ		3.3 g	
	ラタトゥイユ			カットワインナーCafe	オリーブ油	トマト(水菜)、トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、 黄パプリカ、にんにく	762 kcal
	麦ごはん			精白米、精麦		789 kcal	
14 水	冬瓜汁	○	木綿豆腐、かまぼこ	ごんにやく、かたくり粉	とうがん、たんじん、ごまつな、えのきたけ	27.9 g	
	茄子の肉味噌かけ		鶏ひき肉、赤みそ、豆乳	サラダ油、中ざら糠、かたくり粉	なす、しょうが	18.0 g	
	切干天婦とツナの煮 つけ		ツナ、油揚げ	サラダ油、すりごま、中ざら糠	切干天婦、手し推葉、たんじん	2.2 g	
	小型パン			小型パン		37.2 kcal	
焼きそば	○	豚肉、あおのり、かつお節		サラダ油、中華めん	たんじん、キャベツ、しょうが	76.0 g	
イカの照り焼き		いか	ごま油		しょうが	20.0 g	
フルーツゼリーあえ					フルーツゼリー	3.2 g	

[ 7月使用予定材料表 ]

2021年 7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
15 木	麦ごはん			精白米、精麦		841 kcal
	夏野菜カレー		豚肉	サラダ油、給食用粉(小麦)、カレールウ	にんにく、玉ねぎ、たんじん、ブルーネードマ(水菜)、なす、 かぼちゃ、狭豆	24.9 g
	キャベツのソテー	○	ベーコン	サラダ油	キャベツ、もやし、コーン	18.8 g
	福神漬け				福神漬	2.5 g
16 金	枝豆ごはん		鶏肉、大豆、干ひじき	α化米、中ざら糠、サラダ油	枝豆、たんじん	813 kcal
	南瓜の味噌汁		生揚げ、わかめ、ミツクスみそ	ごんにやく	かぼちゃ、玉ねぎ	31.9 g
	小鯛のから揚げ	○	小イワシのから揚げ	かたくり粉、大豆油		26.0 g
	巨峰ゼリー			きよほうゼリー		3.1 g
19 月	米粉入りパン			米粉パン		824 kcal
	コーンスープ	○	脱脂粉乳、牛乳	サラダ油、かつおクス(カツオ)、かみ(かみ)	玉ねぎ、グリーンピース、コーン、パセリ	36.2 g
	トマトチキ!		鶏肉	かたくり粉、米粉、大豆油、サラダ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、たんじん、トマト(水菜)	27.0 g
	枝豆の塩茹で				えだ豆め	3.3 g
20 火	麦ごはん			精白米、精麦		814 kcal
	ワンタンスープ	○	焼き豚	ワンタン皮	たんじん、もやし、にら	29.7 g
	ホイコーロー		豚肉	ごま油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たんじん、キャベツ、ねぎ、青 ピーマン	15.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	1.6 g

[ 8月使用予定材料表 ]

2021年 8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
30 月	ナン			ナン (Fe&A繊維) 小		788 kcal
	野菜スープ		ベーコン	サラダ油	玉ねぎ、たんじん、もやし、パセリ	30.0 g
	キーマカレー	○	鶏ひき肉、大豆	給食用粉(小麦)、サラダ油	玉ねぎ、たんじん、しょうが、にんにく、ブルー ニックスベジタブル	28.7 g
	カラフルポテト			じゃがいも、オリーブ油		3.0 g
31 火	プロテインヨーグルト			プロテインヨーグルト		
	麦ごはん			精白米、精麦		808 kcal
	野菜ふりかけ				やさいふりかけ	37.2 g
	興沢山の味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミツクスみそ	ごんにやく	だいごん、玉ねぎ、たんじん、ごまつな	17.5 g
13 火	鮎の塩焼き		さけ			2.8 g
	ひじきと天豆の炒め煮		干ひじき、大豆	三温糖、サラダ油、いりごま	たんじん、狭豆	
	梨				梨	