

[使用予定材料表]

2021年9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 水	小型パン		豚肉,あおむし,がら,お節	中華めん,サラダ油	だんじん,羊ギョウモ,もやし,じょうが	784 kcal
	焼きそば	○	前置ブラジラフルト			26.0 g
	フルーツ杏仁あえ			オムレツ	パイオ,温州蜜柑,梅干(漬物)	24.1 g
2 木	麦ごはん			精白米,精麦		807 kcal
	秋茄子の味噌汁		味噌,豆腐,油揚げ,ミックスみそ,赤みそ	なす,玉ねぎ,ねぎ		32.2 g
	揚げ玉,おぼろ,きりたんぽ,大巻	○	いわし,刺身,きりたんぽ,大巻	三温糖,いりごま,サラダ油	しょうが,だんじん,グリーンピース	19.0 g
3 金	チキンライス		鶏肉	α化米,サラダ油	トマトソース,塩無添加,玉ねぎ,ミックスベジタブル	738 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも,オリーブ油	だんじん,玉ねぎ,パセリ(生)	25.6 g
	白身魚フライ	○	白身魚,ブラジ(冷凍)	大豆油		21.3 g
6 月	米粉入り食パン			米粉入りパン		779 kcal
	りんごジャム			りんごジャム		34.3 g
	ジュリエンスープ	○	ベーコン		ゼロリー,だんじん,玉ねぎ,パセリ(生)	23.3 g
7 火	鶏肉の芳しーパン		鶏肉	パン粉,オリーブ油	レモン果汁	3.2 g
	焼きそば		じゃがいも,お節	じゃがいも,三温糖,オリーブ油	玉ねぎ,アツキ,ニ,ド,トマト(水素),だんじん	
	じゃが芋のトマト煮					
8 水	麦ごはん			精白米,精麦		776 kcal
	わかめスープ	○	わかめ,茶がまほご,味噌,豆腐	かたくり粉	玉ねぎ,ごまつな	30.4 g
	炒めナムル		豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油,かたくり粉	しょうが,だんじん,ねぎ	17.8 g
9 木	ソフト麺			ソフト麺		820 kcal
	ツナトマトソース	○	ツナ	サラダ油,パセリ,シロ(めん),三温糖,味噌	だんじん,玉ねぎ,だんじん,ド,トマト(水素)	31.8 g
	ココアビーンズ		大豆油,クラッシュ,三温糖	大豆油,クラッシュ,三温糖		25.5 g
10 金	麦ごはん			精白米,精麦		760 kcal
	のりかつおぶりかけ	○	あじ,かつおぶりかけ	かたくり粉	玉ねぎ,ごまつな	35.8 g
	鮎のすまし汁		かまぼこ,味噌,豆腐	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,だんじん,ねぎ	1.7 g
13 月	ハンバーグ		ハンバーグ	大豆油	ほうれん草,もやし,だんじん,しょうが,だんじん	2.7 g
	ほうれん草のソテー					
	マスカットゼリー					
14 火	麦ごはん			精白米,精麦		877 kcal
	秋野菜カレー	○	豚肉	ごま油,味噌,じゃがいも,パセリ,シロ(めん),三温糖,味噌	だんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉ねぎ,パセリ,サラダ油	24.2 g
	キャベツのソテー		キャベツ	サラダ油	キャベツ,コーン	20.4 g
29 水	食パン			普通パン		813 kcal
	スライスチーズ	○	チーズ		じゃがいも,オリーブ油,マカロニ	34.2 g
	ミネストローネ		ミネストローネ	三温糖,かたくり粉	だんじん,玉ねぎ,ゼロリー,だんじん,ド,トマト(水素),パセリ(生)	31.9 g
30 木	麦ごはん			精白米,精麦		826 kcal
	冬瓜汁	○	系がまほご	かたくり粉	どうが,ごま,なす,半し推直	31.4 g
	厚揚げの肉味噌かけ		厚揚げ,豚ひき肉,赤みそ	中さら糖,かたくり粉	しょうが	22.6 g
ひじきの炒め煮		半ひじき,油揚げ		三温糖,いりごま,サラダ油	だんじん,枝豆	2.1 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
15 水	小型パン			小型パン		763 kcal
	ズバッゲイ,オリーブ油	○	豚ひき肉	ズバッゲイ,オリーブ油	だんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,だんじん	31.8 g
	オムレツ		オムレツ			22.8 g
16 木	麦ごはん			精白米,精麦		800 kcal
	春雨スープ	○	焼き豚,味噌,豆腐	マロニー	だんじん,ツジゲンサイ,はくさい	29.7 g
	油淋鶏		鶏肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま油	ねぎ,じょうが	20.1 g
17 金	鶏肉,油揚げ		鶏肉,油揚げ	α化米,サラダ油,くり,中さら糖	だんじん,半し推直	754 kcal
	けんちん汁	○	味噌,豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	だんじん,だんじん,ごぼう,ねぎ	27.6 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛コロッケ	ごま油,かたくり粉	ツジゲンサイ,もやし,だんじん,コーン	22.6 g
21 火	麦ごはん			精白米,精麦		864 kcal
	やさしいふりかけ				やさしいふりかけ	29.8 g
	キャベツの味噌汁	○	主揚げ,わかめ,ミックスみそ		キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	22.3 g
22 水	きつねうどん		鶏肉,かまほご,油揚げ	うどん	半し推直,だんじん,ねぎ,はくさい	713 kcal
	塩昆布和え	○	塩昆布	薄力粉,大豆油	南瓜(お漬)	30.1 g
	味付け小魚		味付け小魚		キャベツ,きゅうり	17.6 g
24 金	麦ごはん			精白米,精麦		876 kcal
	ハッシュドビーフ	○	羊肉,短期高野豆腐	パセリ,シロ(めん)	だんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	29.3 g
	ジャーマンポテト		じゃがいも,サラダ油		玉ねぎ	20.9 g
27 月	黒コッペパン			黒パン		800 kcal
	コーンポタージュ	○	羊乳,脱脂粉乳	サラダ油,かまほご,マッシュルーム,パセリ	だんじん,玉ねぎ,グリーンピース,コーン	34.8 g
	きんぴら		きんぴら	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	25.2 g
28 火	麦ごはん			精白米,精麦		805 kcal
	切干大根の味噌汁	○	味噌,豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		切干大根,ねぎ	31.6 g
	豚肉,かまほご		豚肉,かまほご	じろだき,三温糖,サラダ油	玉ねぎ,ねぎ	16.5 g
29 水	シナモンパン			小型パン,大豆油,三温糖,グラニュー糖		739 kcal
	豚肉,羊切り	○	豚肉,羊切り	中華めん	しょうが,だんじん,だんじん,はくさい,もやし,ねぎ,コーン	29.3 g
	ポークシウマイ		ポークシウマイ	醤油,中華だし,シジミ	ツジゲンサイ,キャベツ,だんじん	25.2 g
30 木	麦ごはん			精白米,精麦		875 kcal
	トックスープ	○	焼き豚,味噌,豆腐	トック	だんじん,ツジゲンサイ	33.6 g
	鶏肉,かまほご		鶏肉,かまほご	三温糖,ごま油,いりごま	だんじん,しょうが,ねぎ	20.0 g
ヨーグルト		ヨーグルト			なす,しょうが,だんじん,だんじん,玉ねぎ,だんじん	1.4 g