

[使用予定材料表]

鷗沼中学校

2021年 10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	
1 金	キムチチャーハン		豚肉	α化米, サラダ油, ごま油	白身キムチ, たくのこ, 玉ねぎ, じんじん, 干し椎茸	784 kcal	
	専使菜のスープ		味噌豆腐, 鶏ひき肉	がだくり粉	白身キムチ, たくのこ, 玉ねぎ, じんじん, 干し椎茸	33.9 g	
	鯖の胡麻揚げ	○	さわら	がだくり粉, いりごま, 大豆油	しょうが	27.6 g	
	杏仁豆腐				ブルーベリー	1.9 g	
4 月	米粉入り食パン			米粉入り食パン		818 kcal	
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも, オリニブ油	じんじん, 玉ねぎ, バゼリ (生)	33.2 g	
	鶏肉のハンバーグ粉焼き	○	鶏肉, 鶏もも (皮付き)	パン粉, 芽リーゾ油	しょうが, じんじん, バゼリ	31.0 g	
	キャベツのソテー			ササゲ油	キャベツ, もやし, ゴーコン	3.0 g	
5 火	麦ごはん			精白米, 精麦		804 kcal	
	ワンタンスープ	○	鶏ひき肉	ワンタンスープ	たんじん, もやし, だし, しょうが, じんじん	30.0 g	
	八宝菜 (鶏卵入り)		豚肉, いが, とうもろこし	がだくり粉, ごま油	干し椎茸, じんじん, 玉ねぎ, ほうきさい, だいこん, 鶏皮, ビーマン, じんじん, しょうが, ぶらん	16.5 g	
	みかん					1.5 g	
6 水	小型パン			小型パン		766 kcal	
	前どじょうどん (味噌)	○	鶏肉, かまぼこ, 鶏若鶏肉, だし (皮なし), 油揚げ	うどん, がだくり粉	たんじん, 干し椎茸, ねぎ	28.6 g	
	かきあげ			大豆油	野菜, かき揚げ	33.1 g	
	大豆とひじきの煮物		大豆, 干しひじき	ササゲ油, 三温糖, すりごま	たんじん, さやいんげん	3.0 g	
7 木	麦ごはん			精白米, 精麦		785 kcal	
	きのこの味噌汁	○	味噌豆腐, 油揚げ, わかめ, ミツクスみそ	さけ	ぶなしめじ, えのきだけ, ぶな, ねぎ	36.1 g	
	鯖のちみじ焼き			大豆油	アヒル, 鶏皮 (卵黄)	19.7 g	
	小松菜の魚煮し		油揚げ		ごま油, たんじん, もやし	2.2 g	
8 金	麦ごはん			精白米, 精麦		817 kcal	
	昆布汁	○	味噌豆腐, 油揚げ, 昆布	大豆油	たんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	27.8 g	
	ハタハタの唐揚げ			大豆油	さといも, 三温糖, 練りごま, すりごま	21.9 g	
	里芋の胡麻味噌あえ				さやいんげん	1.5 g	
14 木	麦ごはん			精白米, 精麦		800 kcal	
	チキンカレー	○	鶏肉	じゃがいも, 鶏皮, 揚げ油, しょうが, しょうゆ, サラダ油	たんじん, 玉ねぎ, だんご (めん棒), ブルーベリー	23.1 g	
	小松菜のサラダ				ごま油, キャベツ, 切干大根	15.9 g	
	福神漬				福神漬	2.3 g	
15 金	さつま芋ごはん		鶏肉, 油揚げ	α化米, さつまいも, 中さら糖, サラダ油	たんじん, 干し椎茸	774 kcal	
	きのこ汁	○	味噌豆腐, かまぼこ		干し椎茸, えのきだけ, ぶな, ほうろく, れんこん	33.0 g	
	ホキの竜田揚げ				がだくり粉, 大豆油	24.2 g	
	アヒルソテー				アヒル, しょうゆ	2.0 g	
18 月	レーズンパン			レーズンパン		799 kcal	
	白菜のスープ	○	鶏ひき肉		ほうきさい, もやし, 玉ねぎ, しょうが	27.5 g	
	ミニトマトのトマトソース			大豆油, 三温糖, ササゲ油	玉ねぎ, たんじん, 青豆, ミニトマト, マッシュルーム	30.3 g	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, オリニブ油	玉ねぎ	3.2 g	
19 火	麦ごはん			精白米, 精麦		800 kcal	
	いものこ汁	○	油揚げ	さといも	たんじん, だいこん, ごぼう, ほうろく, ぶなしめじ, ねぎ	30.3 g	
	鶏肉の梅ソースかけ				がだくり粉, 大豆油	だんご, 鶏皮, ビューティ	19.1 g
	法蓮草の胡麻あえ		鶏肉	すりごま	ほうろく, れんこん, もやし, たんじん	1.6 g	
20 水	小型パン			小型パン		758 kcal	
	焼きそば	○	鶏肉, あおのり, かずお節	中華めん, ササゲ油	たんじん, キャベツ, もやし, しょうが	31.3 g	
	オムレツ		オムレツ			23.3 g	
	大根サラダ		わかめ	味噌豆腐, 和風ドレッシング	だいこん, きゅうり, ゴーコン	3.7 g	

鷗沼中学校

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
21 木	麦ごはん			精白米, 精麦		907 kcal
	麻婆豆腐	○	味噌豆腐, 鶏ひき肉	三温糖, がだくり粉, ごま油	しょうが, だんご, 干し椎茸, だし, ねぎ, だし	35.2 g
	豚シューマイ					25.3 g
	中華サラダ				梅干, 玉ねぎ, ほうろく, しょうが	1.8 g
22 金	麦ごはん			精白米, 精麦		794 kcal
	大根の味噌汁	○	味噌豆腐, 油揚げ, わかめ, ミツクスみそ		だいこん, ねぎ	27.7 g
	秋刀魚の塩焼き			さんま		19.7 g
	じゃが芋の旨煮				じゃがいも, ごま油, 中さら糖	2.0 g
25 月	黒コッペパン			黒コッペパン		774 kcal
	秋野菜のシチュー	○	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, きゅうり, もやし, ぶなしめじ, ササゲ油	玉ねぎ, だんご, ぶなしめじ, マッシュルーム	35.8 g
	イカのハーブ焼き				オリーブ油	22.1 g
	もやしのソテー		ベーコン	ササゲ油, がだくり粉	もやし, ゴーコン	2.7 g
26 火	麦ごはん			精白米, 精麦		779 kcal
	雑果のすまし汁	○	鶏肉, かまぼこ, 味噌豆腐		ごま油, えのきだけ	33.2 g
	豚肉の生姜ゆめ				ササゲ油	17.8 g
	きんぴらごぼろ				ごんだんご, ササゲ油, 中さら糖, ほうろく, だいこん	1.6 g
27 水	ソフト麺			ソフト麺		861 kcal
	中華あんかけ	○	豚肉, 干し椎茸	ササゲ油, 三温糖, がだくり粉, ごま油	しょうが, だんご, 玉ねぎ, ほうきさい, しょうが, しょうゆ	32.5 g
	揚げ豆腐				ごま油, 大豆油, 三温糖, ほうろく, ごま	20.5 g
	春巻サラダ				マヨネーズ (カサド), 味噌豆腐, 和風ドレッシング	1.7 g
28 木	麦ごはん			精白米, 精麦		801 kcal
	豚のすまし汁	○	豚肉, かつお	白玉ねぎ	えのきだけ, ごま油, 干し椎茸	36.1 g
	鶏の梅煮				イワシの梅煮	19.8 g
	高野豆腐の卵とし				短冊高野豆腐, 鶏卵	1.7 g
29 金	ひじきごはん		鶏肉, 干しひじき, ちくわ, 油揚げ	α化米, 中さら糖, サラダ油	たんじん, 干し椎茸	806 kcal
	豚汁	○	豚肉, 味噌豆腐, 赤みそ		さといも, だんご, だいこん	30.4 g
	南瓜のクロック				大豆油	24.9 g
	ブルーベリーヨーグルト				ブルーベリーヨーグルト	2.8 g