[　使用材料予定表　]

2021年 11月

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
1 月	食パン	○		食パン		793 kcal
	リンゴジャム			りんごジャム		33.9 g
	白菜のスープ		ベーコン		はくさい,玉ねぎ	27.1 g
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉		にんにく	3.1 g
	パンプキンサラダ		いんげんまめ(ゆで)	マヨネーズ(卵黄型)	南瓜　1.5cm角,枝豆	
	パイン				パイン	
2 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		830 kcal
	根菜汁		豚肉	こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	33.8 g
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくり粉,大豆油	しょうが,レモン果汁	23.0 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ		こまつな,はくさい	1.6 g
4 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		814 kcal
	すまし汁		木綿豆腐,かまぼこ		こまつな,えのきだけ	31.8 g
	豚肉の生姜焼き		豚ロース肉	はちみつ,三温糖		20.3 g
	吹き寄せ煮		玉ひじきはんぺん	くり,ぎんなん,こんにゃく,中ざら糖	れんこん,にんじん	1.9 g
5 金	五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	796 kcal
	呉汁		大豆,豆乳,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	26.4 g
	円空里芋コロッケ			円空コロッケ,大豆油		20.6 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		3.0 g
8 月	黒パン	○		黒パン		814 kcal
	ポークビーンズ		大豆,豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	33.2 g
	オムレツ		オムレツ			29.8 g
	ごぼうサラダ			笑顔香りゴマドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	3.5 g
	型抜きチーズ		学給型抜きチーズ			
9 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		801 kcal
	中華スープ		木綿豆腐,豚ひき肉	かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	29.1 g
	蒸しシュウマイ（豚）		SL国産ポークシュウマイ30g			18.6 g
	青梗菜のソテー			ごま油	チンゲンサイ,キャベツ,もやし,にんじん,コーン	1.4 g
10 水	一食用うどん	○		うどん		754 kcal
	わかめうどんのつゆ		鶏肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ		にんじん,干し椎茸,ねぎ	29.8 g
	大学いも			さつまいも,大豆油,三温糖,黒ごま		17.4 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖,サラダ油	切干大根,にんじん	2.3 g
11 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		865 kcal
	里芋の味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ,ミックスみそ	さといも	ねぎ	29.3 g
	秋刀魚の蒲焼き風		さんま	かたくり粉,大豆油,三温糖	しょうが	28.7 g
	小松菜の胡麻和え			すりごま	こまつな,にんじん,もやし	2.4 g
12 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		772 kcal
	麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきだけ,こまつな	32.5 g
	すき焼き		牛肉,焼き豆腐	しらたき,角麩,三温糖,サラダ油	はくさい,ねぎ	15.5 g
	みかん				みかん	1.6 g
15 月	米粉入り食パン	○		米粉入りパン		744 kcal
	コーンクリームスープ		ベーコン,牛乳,脱脂乳	クッキングスープコーンクリーム（クノール),米粉,サラダ油	玉ねぎ,パセリ（生）,クリームコーン,コーン	35.3 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	バジル,レモン果汁	25.3 g
	ビーンズサラダ		大豆	笑顔減塩和風ドレッシング	にんじん,キャベツ,こまつな,枝豆	3.2 g
16 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		888 kcal
	かきたま汁★卵除去食		鶏卵,木綿豆腐,わかめ	かたくり粉	こまつな	33.3 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ,豚ひき肉	中ざら糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが	23.0 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	1.8 g
	柿				柿	
17 水	ソフト麺	○		ソフト麺		881 kcal
	肉味噌ソース		豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,ハヤシルウ(ハウス）,中ざら糖,米粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	36.0 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆（岐阜県産）,味付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		23.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	笑顔減塩和風ドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	2.4 g
18 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		773 kcal
	わかめスープ		わかめ	かたくり粉	えのきだけ,玉ねぎ,にら	28.6 g
	焼き肉		豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,ねぎ	18.2 g
	炒めナムル			いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	1.5 g
	りんご				りんご	
19 金	金魚めし	○	油揚げ,味付小魚	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	793 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	32.9 g
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉,大豆油		28.2 g
	ヨーグルト		飛騨の農協ヨーグルト			2.8 g
22 月	食パン	○		食パン		763 kcal
	キャロットポタージュ		牛乳,脱脂粉乳	シチューミクスクリーム,サラダ油	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ,パセリ	28.7 g
	白身魚フライ		ホキフライ	大豆油		28.1 g
	コールスローサラダ			笑顔コールスロードレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン	2.9 g
24 水	キャロット蒸しパン	○	チーズ,牛乳,鶏卵	ホットケーキミックス,有塩バター	にんじん,人参ペースト	830 kcal
	一食中華麺			中華麺		31.3 g
	ラーメン		焼き豚	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,コーン	27.7 g
	ボイルウィンナー		ウィンナー			3.2 g
	切干大根のサラダ			青じそドレッシング	切干大根,にんじん,コーン,こまつな	
25 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		781 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきだけ	34.7 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ,ミックスみそ	有塩バター,三温糖,かたくり粉	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん	15.5 g
	人参のきんぴら		はんぺん	こんにゃく,サラダ油,三温糖,いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	1.9 g
26 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		881 kcal
	根菜カレー		豚肉	じゃがいも,給食用カレーフレークN,カレーフレークN,サラダ油	れんこん,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく,プルーン	25.9 g
	福神漬				福神漬	20.3 g
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	2.7 g
	プルーンヨーグルト		プルーンヨーグルト			
29 月	食パン	○		普通パン		724 kcal
	ジュリエンヌスープ		ベーコン	マカロニ	セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ	29.2 g
	ハンバーグ		FM薄味鶏豚ハンバーグ(乳卵抜,赤みそ	三温糖,かたくり粉		27.0 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,もやし,赤ピーマン,黄ピーマン	3.3 g
30 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		789 kcal
	大根の味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		だいこん,ねぎ	31.6 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	はちみつ		21.1 g
	白菜の胡麻和え			すりごま,かたくり粉	はくさい,もやし,にんじん	2.4 g