

[ 使用材料予定表 ]

2021年 12月度

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	小型レーズンパン			小型レーズンパン		719 kcal
	焼きそば	○	豚肉、あおのり、かつお節	中華めん、サラダ油	たんじん、キャベツ、しょうが	30.8 g
	オムレツ		オムレツ			22.2 g
	もやしサラダ			美顔減塩和風ドレッシング	もやし、たんじん、コーン	3.3 g
2 木	麦ごはん			精白米、精麦		771 kcal
	白煮鮎	○	つみれ		はくさい、もやし、たんじん、えのきたけ、ねぎ	34.2 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	玉ねぎ、しょうが	18.3 g
	ひじきの炒め煮		芋ひじき、油揚げ	三温糖、いりごま、サラダ油	たんじん、枝豆	2.1 g
3 金	カレーピラフ		鶏ひき肉	α化米、カレーパウダー	玉ねぎ、ミックスベジタブル、にんにく(りん)	714 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも、サラダ油	たんじん、玉ねぎ、パセリ	30.6 g
	ホキのから揚げ		ホキ	かたくり粉、黒ごま、大豆油	しょうが	23.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.9 g
6 月	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		720 kcal
	クリームシチュー	○	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳	じゃがいも、コンニャク、菜粉	はくさい、たんじん、玉ねぎ	38.9 g
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		パセリ	22.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん、たんじん、コーン	3.0 g
7 火	麦ごはん			精白米、精麦		780 kcal
	きのこ汁	○	味噌豆腐、かまぼこ		半し椎茸、えのきたけ、まいたけ、ほうれん草	32.4 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ、豚ひき肉、赤みそ	中ざら糖、かたくり粉	しょうが	22.1 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ、たんじん	1.6 g
8 水	シナモンパン			小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖		886 kcal
	ちゃんぽん麺	○	豚肉、ずるめいか、なると、もくわ	中華めん、ごま油	ねぎ、たんじん、はくさい、きくらげ(乾)、コーン、チンゲンサイ	37.2 g
	ポイルシウマイ		SL国産豚、かつお節18・30g		ほうれん草、たんじん、もやし	26.6 g
	中華サラダ			美顔香りがけドレッシング	ほうれん草、たんじん、もやし	3.4 g
9 木	麦ごはん			精白米、精麦		823 kcal
	けんちん汁	○	豚肉、味噌豆腐、油揚げ	さといも、こんにゃく	たんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	34.6 g
	豚の味噌煮		さば、赤みそ	中ざら糖	しょうが、ねぎ	19.9 g
	切干大根の胡麻和え			すりごま、三温糖	切干大根、たんじん、ごまつな	2.0 g
10 金	麦ごはん			精白米、精麦		855 kcal
	わかめスープ	○	わかめ、うずら卵	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	29.6 g
	酢豚		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、半し椎茸、パイン	22.3 g
	パン					2.2 g
13 月	食パン			普通パン		827 kcal
	イチゴジャム			イチゴジャム		31.2 g
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油	たんじん、玉ねぎ	26.1 g
	れんこんチップス			大豆油	れんこん	2.6 g
14 火	野菜のソテー			サラダ油、かたくり粉	もやし、キャベツ、たんじん、コーン	
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト			
15 水	麦ごはん			精白米、精麦		771 kcal
	鮎のすまし汁	○	かまぼこ、味噌豆腐	白玉鮎	えのきたけ、ごまつな	35.4 g
	鮎の油揚げ焼き		さくら		ゆず皮、ゆず果汁	17.0 g
	味噌おでん		芋ひじき、はんぺん、赤みそ	さといも、こんにゃく、中ざら糖	だいこん	2.1 g
15 水	ソフト麺			ソフト麺		823 kcal
	麻婆ピリ辛ソース	○	豚ひき肉	中ざら糖、ごま油、かたくり粉、サラダ油	半し椎茸、たんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	28.7 g
	ひじきポテト		芋ひじき、あおのり	フライドポテト、大豆油、ごま油、三温糖		22.8 g
	青梗菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ、もやし、たんじん、コーン	1.6 g

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
16 木	麦ごはん			精白米、精麦		780 kcal
	大根の味噌汁	○	味噌豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ		だいこん、ねぎ	31.8 g
	鮎と玉子のそぼろ★卵除去		炒り卵、鶏ひき肉	三温糖、サラダ油	しょうが、たんじん、グリーンピース	20.6 g
	きんぴらごぼう		はんぺん	こんにゃく、サラダ油、中ざら糖、いりごま	ごぼう、たんじん	2.3 g
17 金	大根飯		鶏肉、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	たんじん、だいこん、乾燥だいこん葉	725 kcal
	昆布汁	○	味噌豆腐、油揚げ、昆布		はくさい、ごぼう、ねぎ	30.3 g
	白身魚フライ		ホキフライ	大豆油		24.7 g
	南蛮みかん				みかん	1.8 g
20 月	黒コッペパン			黒パン		710 kcal
	白煮スーパ	○	豚肉	サラダ油	はくさい、玉ねぎ、パセリ(生)	36.5 g
	鮎のマトロイ焼き		さけ	α化米、ごま油(煎用)、三温糖		23.8 g
	野菜サラダ			美顔減塩和風ドレッシング	キャベツ、もやし、ごまつな、たんじん	2.9 g
21 火	麦ごはん			精白米、精麦		752 kcal
	冬野菜カレー	○	豚肉、豆乳	じゃがいも、カレールウ、給食用和風だし、サラダ油	たんじん、たんじん(りん)、しょうが、れんこん、ねぎ、たんじん、玉ねぎ、ブルーベリー	22.2 g
	ほうれん草のソテー			ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし、コーン、たんじん	15.5 g
	福神漬				福神漬	2.2 g
22 水	小型パン			小型黒パン		711 kcal
	味噌煮込みうどん	○	かまぼこ、鶏肉、油揚げ、赤みそ	うどん、サラダ油	たんじん、はくさい、ねぎ、半し椎茸、ごぼう	27.6 g
	南瓜の天ぷら			薄力粉、大豆油	南瓜(天ぷら)	23.2 g
	キャベツの梅香和えりんご		かつお節		キャベツ、たんじん、もやし、ゆず皮、ゆず果汁、りんご	2.4 g
23 木	麦ごはん			精白米、精麦		744 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、味噌豆腐		ごまつな、えのきたけ	38.0 g
	焼き鮎		イワシ			16.0 g
	年越しのおかず		鶏肉、生揚げ、刻み昆布	さといも、こんにゃく、中ざら糖、サラダ油	だいこん、たんじん、ごぼう	2.7 g
24 金	コッペパン			コッペパン		811 kcal
	コーンポタージュ	○	牛乳、脱脂粉乳	サラダ油、コーンポタージュパウダー、菜粉	たんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	36.7 g
	描マニマニドチキン		鶏肉	ゆずマニマニド		25.0 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ、ごまつな、赤パプリカ、黄パプリカ	3.4 g
	クリスマスデザート			お菓子の復讐ケーキ		