

[ 使用予定材料表 ]

2022年 2月

鷺沼中学校

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 火	麦ごはん			精白米、精麦		792 kcal	
	鮎のすまし汁		がまほご	白玉餃	ごまつなえの巻だけ	30.5 g	
	薄揚げのそぼろあんかけ じゃがいものみんぴら	○	生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	大根おろし、じょうが	21.5 g	
2 水	小型パン			小型パン	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ごま	1.5 g	
	味噌煮込みうどん		がまほご、鶏肉、油揚げ、赤みそ	うどん、サラダ油	にんじん、ほくそい、ねぎ、干し椎茸	749 kcal	
	竹輪の味噌揚げ	○	若くね、あおのり	薄力粉、大豆油		36.5 g	
	きめ煮 ヨーグルト		はんぺん 飛騨の濃縮ヨーグルト	ごんにゃく、中ざら糖、ごま油	れんこん、ごぼう、枝豆	24.2 g 4.1 g	
3 木	麦ごはん			精白米、精麦		757 kcal	
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			36.0 g	
	のっぺい汁	○	昆布、木綿豆腐、油揚げ	さといも、かたくり粉	ごぼう、にんじん、だいごん	13.6 g	
	焼き餅 小松菜の茹かりあえ みかん		豆腐、 飛騨の濃縮ヨーグルト	豆腐	ごまつな、にんじん、もやし みかん	3.1 g	
4 金	キムチチャーハン		鶏ひき肉	α化米、サラダ油	白飯キムチ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸	752 kcal	
	青梗菜のスープ 豚肉のごま揚げ パイン	○	木綿豆腐、鶏ささぎ 豚肉	鶏ごま、かたくり粉、大豆油	宇シカンサイ、にんじん、ぶなしめじ じょうが	33.8 g 28.9 g 2.1 g	
7 月	米粉入りパン			米粉入りコッペパン(中)		737 kcal	
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉		じゃがいも、サラダ油、三温糖	34.4 g	
	オムレツ わかめサラダ		オムレツ わかめ		薄じそドレッシング	24.7 g 3.2 g	
8 火	麦ごはん			精白米、精麦		854 kcal	
	魚汁		木綿豆腐、大豆、牛乳、赤みそ	さといも	だいごん、にんじん、ねぎ	29.7 g	
	鶏ごぼう	○	鶏皮、鶏肉、鶏(皮付き)	かたくり粉、大豆油、いりごま、三温糖	ごぼう	22.6 g	
	ごんにゃくの土佐煮 デコボン		かつお加工品(削り節)	ごんにゃく、中ざら糖	デコボン	2.2 g	
9 水	小型パン			小型パン		841 kcal	
	ラーメン		豚肉、牛切り、なると	中華めん	じょうが、にんにく、にんじん、ほくそい、もやし、 コンニャク	26.9 g	
	香巻き	○	香巻き	大豆油		36.9 g	
	青梗菜の中華炒め 焼きプリンタルト		鶏ひき肉	ごま油	宇シカンサイ、もやし、コーン	2.7 g	
10 木	麦ごはん			精白米、精麦		798 kcal	
	濃菜のすまし汁	○	濃菜、がまほご、木綿豆腐		ごまつなえの巻だけ	35.5 g	
	鮎の味噌煮		さば、赤みそ	中ざら糖	じょうが、ねぎ	19.1 g	
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ、にんじん	2.3 g	
14 月	食パン			食パン		830 kcal	
	スライスチーズ		チーズ			38.3 g	
	ポテトスープ	○	鶏肉		じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ(全)	32.6 g
	ハンバーグ キャベツのサラダ		ハンバーグ キャベツ	三温糖、かたくり粉 美濃、濃縮和風だし、しょうが		3.7 g	
15 火	麦ごはん			精白米、精麦		754 kcal	
	里芋の味噌汁	○	生揚げ、わかめ、赤みそ	さといも	玉ねぎ、ねぎ	35.3 g	
	鮎の塩焼き 白菜の煮浸し		鮎、 油揚げ	かたくり粉	ごまつな、にんじん、もやし、ほくそい	17.3 g 2.1 g	

鷺沼中学校

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 水	ソフト麺				ソフト麺	815 kcal
	カレーソース		豚ひき肉、加熱シロネ		カレールウ、鶏皮、鶏油、カレー粉、サチア油、米粉	34.6 g
	ココアミルクプリン 小松菜のソテー	○	大豆(枝豆、黄豆)、脱脂粉乳	大豆油、グラニュー糖、三温糖	大豆油	20.4 g 1.8 g
17 木	麦ごはん			精白米、精麦		875 kcal
	麻婆豆腐	○	木綿豆腐、豚ひき肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	じょうが、にんにく、(りんご)、干し椎茸、だいたいごん	33.1 g
	焼き餃子		ぎょうざ			26.0 g
	中華サラダ		中華サラダ		醤油、中華ドレッシング	1.4 g
18 金	大豆ごはん		大豆、ちくわ、油揚げ、短冊		α化米、中華ドレッシング、油	726 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐、油揚げ、昆布		にんじん、枝豆	33.6 g
	鶏ちゃん唐揚げ りんごゼリー		鶏肉、唐揚げ、 りんご	かたくり粉、米粉、大豆油	りんごゼリー	24.4 g 2.5 g
21 月	食パン			食パン		768 kcal
	コーンポタージュ	○	脱脂粉乳、牛乳	サラダ油、コーンポタージュ、 イカのハーブ焼き	サラダ油、コーンポタージュ、 イカ	35.8 g 21.1 g
	カラフルポテト 苺ジャム		カラフルポテト 苺ジャム		じゃがいも、サラダ油 いちごジャム	3.2 g
22 火	麦ごはん			精白米、精麦		825 kcal
	鯛煮魚(舞踊入り)	○	玉ひじき、はんぺん、ちずら、鯛、昆布	さといも、ごんにゃく、中ざら糖	だいごん	27.3 g
	わかさぎの天ぷら ゆかりあえ		わかさぎ、天ぷら ゆかりあえ		大豆油 キャベツ、きゅうり	22.9 g 2.3 g
24 木	麦ごはん			精白米、精麦		828 kcal
	大根の味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスみそ		だいごん、ねぎ	32.4 g
	鶏肉と玉子のそぼろ		いり鶏、鶏ひき肉、大豆		三温糖、サラダ油	21.4 g
	ひじきの炒め煮 みかん		干ひじき、油揚げ みかん		三温糖、いりごま、サラダ油	2.9 g
25 金	麦ごはん			精白米、精麦		794 kcal
	カレー キャベツのソテー 福神漬	○	豚肉	じゃがいも、カレールウ、鶏皮、 鶏油、カレー粉、 サラダ油	じょうが、にんにく、(りんご)、 にんじん、玉ねぎ、 ブルーベリー、 キャベツ、コーン	24.3 g 17.4 g 2.3 g
28 月	食パン			食パン		747 kcal
	ポトフ さきのみ、 コーンもやし ミルメーク	○	ウインナー 鶏肉、さきのみ	じゃがいも かたくり粉、大豆油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、だいごん しょうが、 だいごん、もやし、 コーン	33.6 g 22.5 g 3.1 g