

[使用予定材料表]

2022年 3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		801 kcal
	トックスープ	○	焼き豚、木綿豆腐	トック	だんじん、だち	32.6 g
	焼肉		和牛モモ肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉	だんじん、しょうが	19.5 g
2 水	炒めナムル			ごま油、三温糖、いりごま、かたくり粉	ほうれん草、もやし、だんじん、だんじく	1.8 g
	赤飯			α化赤飯、三温糖、サラダ油		962 kcal
	ごま塩			ごま塩		35.8 g
	鮭のすまし汁	○	木綿豆腐、かまぼこ	鮭	半じ権茸、えのきたけ、糸あぶら	36.7 g
	とんかつ		豚肉	豚肉	大豆油	2.4 g
3 木	筑前煮			サラダ油、ごんにやく、中ざら糖	れんごん、だんじん、ごぼう、枝豆	
	シュークリーム			ジュウクリーム		
	麦ごはん			精白米、精麦		856 kcal
4 金	香のかすみ汁			かまぼこ、鰯、木綿豆腐	半じ権茸、だんご、だんじん、絹あぶら、えのきたけ	34.4 g
	鮭と鰯のそぼろ	○	さけ、ブレイク、天童	三温糖、サラダ油	れんごん、グリーンピース	17.0 g
	菜の花ごまあえ			三温糖、すりごま	洋蔥、なばな(葉)、生、もやし、だんじん	2.1 g
	三色団子			三色団子		
8 火	抹茶煎しパン (お豆)			チーズ、牛乳	ホットケーキミックス、チョコチップ、青豆バター	84.1 kcal
	一食中華鍋	○	焼き豚	中華めん	しょうが、だんじん、だんじん、ほくきい、もやし、きくらげ、(粉)、ねぎ、コーン	32.0 g
	ラーメンのつゆ			焼き豚	しょうが、だんじん、だんじん、ほくきい、もやし、きくらげ、(粉)、ねぎ、コーン	29.8 g
	ポイルワインナー			ワインナー	もやし、コーン、だんじん	2.8 g
9 水	コーンサラダ			笑顔、麻婆和風、レタ、カブ	もやし、コーン、だんじん	
	麦ごはん			精白米、精麦		863 kcal
	ワンタンスープ	○	焼き豚、木綿豆腐	ワンタンスープ	だんじん、だち	30.7 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉、米粉、大豆油、サラダ油、卵、(いり)、三温糖	玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン	19.7 g
	福徳泉の中華炒め			ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、もやし、だんじん、コーン	1.4 g
10 木	フルーツ杏仁			フルーツ杏仁		
	うどん			うどん	うどん	756 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉、油揚げ	鶏肉、米粉、大豆油	だんじん、半じ権茸、ねぎ	31.8 g
11 金	手作りのきあげ			きつねうどんのつゆ	玉ねぎ、ごぼう、糸あぶら	23.8 g
	切干大根とツナの煮物			ツナ	サラダ油、すりごま、中ざら糖	1.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		806 kcal
14 月	豚汁の具	○	豚肉、かまぼこ	サラダ油、しらたき、中ざら糖	しょうが、玉ねぎ、ねぎ	34.3 g
	厚揚げ鍋			厚揚げ、たまご		20.6 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ、だんじん、きゅうり	1.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		839 kcal
11 金	ふりかけ	○	生揚げ、昆布	生揚げ、昆布	野菜ふりかけ	29.3 g
	昆布汁			昆布汁	だんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ	25.1 g
	シヤモの湯豆腐			薄力粉、米粉、サラダ油、大豆油		2.0 g
14 月	じゃが芋のうま煮			じゃがいも、しらたき、サラダ油、中ざら糖、すりごま	だんじん、玉ねぎ、枝豆	
	米粉入り食パン	○	バナナ、天童	バナナ、卵、バター		779 kcal
	ミネストローネ			じゃがいも、オリーブ油	だんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、だんじく、トマト(水煮)	25.7 g
14 月	南瓜ひき肉のドーナツ	○	鶏肉	大豆油	鰯、南瓜ひき肉、オリーブ油 (鶏肉使用)	28.6 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ、だんじん、コーン	3.1 g
	デコボン				デコボン	

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
15 火	麦ごはん			精白米、精麦		803 kcal
	のり佃煮	○	じゃがいも		玉ねぎ、ねぎ	32.4 g
	じゃが芋のみそ汁			わかめ、油揚げ、煎みそ、ミックスおそ	しょうが、ねぎ	21.9 g
16 水	厚揚げのそぼろあんかけ	○	生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	しょうが、絹あぶら	2.6 g
	小松菜の煮ひたし			三温糖	ごまつな、もやし、だんじん、ぶなしめじ	
	ソフト麺			ソフト麺		795 kcal
17 木	中華あん	○	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、だんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ、たいけのこ、干し椎茸	36.2 g
	大豆ど小魚のごまがらめ			大豆油、三温糖、いりごま		19.6 g
	中華サラダ			中華サラダ	だいごん、もやし、きゅうり、コーン	1.8 g
18 金	麦ごはん			精白米、精麦		859 kcal
	カレー	○	豚肉、和牛モモ肉	じゃがいも、カレー粉、給食用加力粉、(サラダ油、米粉)	だんじん、玉ねぎ、だんじく、グリーンピース	23.8 g
	ごぼうサラダ			笑顔、きゅうり、(粉)	ごぼう、だんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	18.6 g
	福神漬				鰯、福神漬	2.7 g
22 火	グレープゼリー			グレープゼリー		
	ひじきごはん	○	鶏肉、干ひじき、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	だんじん、半じ権茸	796 kcal
	法蓮草のすまし汁			木綿豆腐、わかめ	えのきたけ、ほうれん草、半じ権茸	36.4 g
23 水	豚肉のごま揚げ	○	豚肉	いりごま、かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	28.1 g
	ヨーグルト			ヨーグルト		2.9 g
	麦ごはん			精白米、精麦		723 kcal
24 木	キャベツと厚揚げの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスおそ、赤おそ		キャベツ、ねぎ	35.6 g
	鮭の塩焼き			きげ	ごまつな、もやし、だんじん、切干大根	15.2 g
	小松菜と切干のおかかあえ			かつお節		2.0 g
24 木	コッパパン			コッパパン		742 kcal
	コンソメスープ	○	ベーコン	サラダ油、おおろぎ(洋麦)	だんじん、玉ねぎ、パセリ	30.6 g
	キーマカレー			給食用加力粉、(サラダ油)	玉ねぎ、だんじん、しょうが、だんじく、(めん)、グリーンピース	29.1 g
	海苔サラダ			海苔、ミックス	もやし、きゅうり、コーン	4.3 g
24 木	スライスチーズ			スライスチーズ		
	チキンライス	○	鶏肉	α化米、サラダ油	だんじん、玉ねぎ、ミックスベタダ、ブル、マッシュルーム、トマト、ジュース	785 kcal
	ポテトポタージュ			じゃがいも、ベタダ、じゃがいも、卵、(粉)、(粉)、サラダ油、米粉	玉ねぎ、パセリ	32.0 g
白身魚フライ			白身魚		23.4 g	
オレンジ					オレンジ	2.2 g