

[使用予定材料表]

2022年 4月

鶴沼中学校

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 糖質 食塩相当量
8 金	麦ごはん			精白米、精麦		825 kcal
	わかめスープ		わかめ、かまぼこ、味噌醤油	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	32.2 g
	鶏肉の高麗揚げ	○	鶏肉	三温糖、ごま油、かたくり粉、薄力粉、天竺油	だんご、くしよろが、ねぎ	21.7 g
	炒めナムル			ごま油、三温糖、サラダ油、かたくり粉	ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、ゆめいり	1.8 g
お祝いデザート			お祝いゼリー			
11 月	食パン			普通パン		816 kcal
	イチゴジャム			イチゴジャム		41.3 g
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん	24.1 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パセリ、レモン果汁	3.2 g
	香キャベツのサラダ			美濃漬、塩、砂糖、みりん	きゅうり、キャベツ、だんじん、ゴーン	
12 火	麦ごはん			精白米、精麦		768 kcal
	鮎のかずみ汁		かまぼこ、味噌醤油、海苔		だんじん、たけのこ、ごま、うなぎ、干し椎茸	27.3 g
	木の芽田楽	○	ひじき、はんぺん、赤みそ、醤油	さといも、だんにゃく、中ざら糖		14.2 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま、中ざら糖	切干大根、だんじん	2.6 g
	オレシジ				オレシジ	
13 水	小型パン			小型パン		749 kcal
	焼きそば	○	豚肉、あおのり、かつお節	中華めん、サラダ油	だんじん、キャベツ、もやし、しょうが	32.2 g
	フランクフルト		ウラジオワルド			27.2 g
	大根サラダ			菊苣、ドレッシング	だいごん、だんじん、ゴーン	3.6 g
14 木	麦ごはん			精白米、精麦		818 kcal
	カレー		豚肉、豆乳	じゃがいも、味噌醤油、カレー粉、カレー、ナッツ、サラダ油、米粉	だんじん、玉ねぎ、にんにく、ゆめいり、ブルーベリー	25.4 g
	法蓮草のソテー	○	カッテージチーズ、CaFe	サラダ油	ほうれん草、もやし、ゴーン	18.0 g
	塩神漬				福神漬	2.3 g
	パイナップル				パイナップル	
15 金	チキンライス		鶏肉	α化米、サラダ油	玉ねぎ、ミックスベジタブル	772 kcal
	ポテトスープ	○	ポテト	じゃがいも、ABCマカロニ	だんじん、玉ねぎ、ねぎ	31.6 g
	白身魚フライ		白身魚	天竺油		23.1 g
	ヨーグルト		フルーツの農産物			1.9 g
18 月	米粉入り皮パン			米粉入り食パン		800 kcal
	スライスチーズ		チーズ			35.2 g
	ミネストローネ	○	ミニゴシ、いんげん、まめ、ゆめいり	じゃがいも、オリーブ油、マカロニ	だんじん、玉ねぎ、セロリ、だんにゃく、ゆめいり、トマト、オリーブ、パセリ、(主)	28.6 g
	ハンバーグ			三温糖、かたくり粉		4.2 g
キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ、だんじん、ゴーン		
19 火	麦ごはん			精白米、精麦		751 kcal
	鮎のかずみ汁	○	かまぼこ、味噌醤油	白玉団子	えのき、たけ、こまつな	35.9 g
	鮎の若草焼き		さけ	ベーキングパウダー	ごぼう	17.0 g
	香野菜の煮物		はんぺん	だんにゃく、中ざら糖	ぶきい、ゆめいり、だんじん、たけのこ、さやえんどう	1.7 g
20 水	ソフト麺			ソフト麺		822 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	ハヤシルー、かつお、サラダ油、米粉	だんじん、玉ねぎ、グリシン、ピーズ	34.1 g
	ココアビーンズ		大豆 (岐阜産)	大豆油、グラニュー糖、三温糖		21.4 g
	コーンもやし				もやし、ゴーン	2.3 g
21 木	麦ごはん			精白米、精麦		844 kcal
	餅じゃがの味噌汁	○	わかめ、味噌醤油、油揚げ、ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	31.5 g
	焼と玉子のそぼろ		炒り餅、焼ひき肉、大豆	三温糖、いりごま、サラダ油	しょうが、だんじん、グリシン、ピーズ	20.6 g
	ひじきの炒め煮		半ひじき、油揚げ	三温糖、サラダ油	だんじん、さやえんどう	2.6 g
	ぶどうゼリー			グリンゼリー		

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 糖質 食塩相当量
22 金	麦ごはん			精白米、精麦		977 kcal
	豚肉豆腐	○	味噌醤油、豚ひき肉	ごま油、かたくり粉、中ざら糖	だんじん、たら、干し椎茸、たけのこ、だんにゃく、ゆめいり、しょうが	33.4 g
	香巻き		NK肉、調味料の肉、香巻き	大豆油		36.2 g
	漬野菜のサラダ			醤油、中ざら糖、ドレッシング	ブロッコリー、キャベツ、だんじん、ゴーン	1.8 g
25 月	コッペパン			普通コッペパン		798 kcal
	コーンポタージュ	○	牛乳、脱脂粉乳	サラダ油、わかめ、ブロッコリー、(か)調味料	だんじん、玉ねぎ、クリーム、ゴーン、ゴーン	35.3 g
	さきのみじもシソ汁		鶏肉、さきのみ	かたくり粉、大豆油、三温糖	レモン果汁	26.0 g
	アスパラソテー		アスパラ	サラダ油	アスパラ、ほうろく、キャベツ、ゴーン	3.3 g
26 火	麦ごはん			精白米、精麦		792 kcal
	吞竹汁		わかめ、油揚げ、味噌醤油、かまぼこ		たけのこ、根おろし	36.1 g
	鮎の西京焼き	○	さくら、酒、みそ		切干大根、ごま、な、だんじん	17.3 g
	小松菜と切り干しのお浸し				黄生柑	1.9 g
27 水	小型黒パン			小型黒パン		722 kcal
	きつねうどん	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	干し椎茸、だんじん、ねぎ、ほくきい	34.0 g
	竹輪の佃煮揚げ		ちくわ、あおのり	薄力粉、かたくり粉、大豆油		20.8 g
	塩厚布あえ		塩厚布		キャベツ、だんじん	
ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		2.7 g
28 木	麦ごはん			精白米、精麦		894 kcal
	香キャベツの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスみそ、赤みそ		キャベツ、ねぎ	35.3 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	黒ごま、いりごま、かたくり粉、大豆油	しょうが	28.6 g
	新じゃがのうま煮				だんじん、玉ねぎ、さやえんどう	2.2 g