

[ 使用予定材料表 ]

2022年 5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
2月	お茶パン			お茶パン		731 kcal
	ジュリエンスープ				だんじん, 玉ねぎ, セロリ, だいごん, パセリ (生)	31.2 g
	鶏肉の唐揚げ パン茶のドマドマ ス	○	鶏肉	がたくり粉, 大豆油	じゃようが	27.8 g
6月	麦ごはん			麦ごはん	だんじん, 玉ねぎ, ドマド (水煮), にんにく (ゆ)	2.9 g
	昆布汁	○	鶏肉, 鶏肉の切り, 油揚げ	α化米, 中さらし, サラダ油	にんじん, だけ, のこ, 半し, 椎茸, 枝豆	74.9 kcal
	鷹の巻炒め揚げ 恰餅	○	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 昆布	がたくり粉, 大豆油	だんじん, だいごん, じゃようが, ねぎ	37.4 g
9月	コッペパン			普通コッペパン	じゃようが	20.5 g
	ポテトポタージュ ハンバーグの付け だし ビーンズサラダ	○	牛乳	じゃがいも, じゃがいも, ベニズナ, じゃがいも, サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, パセリ ドマド (水煮)	32.6 g 26.9 g 3.5 g
	麦ごはん			精白米, 鶏皮	だんじん, キヤベツ, 枝豆	77.2 kcal
10月	玉ねぎの味噌汁 鮎の米粉揚げ 五目さんぴら	○	味噌, 豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ	米粉, 大豆油	玉ねぎ, キヤベツ	28.7 g 20.4 g 2.3 g
	抹茶煎餅 一食中巻種 ラーメンのつゆ ポイルウィナー わかめサラダ	○	チーズ, 牛乳	ホットケーキミックス, チョコチップ, 有塩バター, 中巻めん	じゃようが, だんじん, だんじん, ほうご, きい, もやし, わさ	80.2 kcal 29.0 g 30.8 g 2.9 g
	麦ごはん			精白米, 鶏皮	だいたいごん, きゅうり, だんじん, コーン	786 kcal
12月	ハッシュドビーフ アスパラのソテー 煎餅 オレンジ	○	牛乳, 豆腐	ハヤシライス (肉), 米粉	だんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, フルーン, アスパラガス, キヤベツ, コーン	26.4 g 17.3 g 2.2 g
	麦ごはん			精白米, 鶏皮	玉ねぎ, にんじん, もやし, たらこ	83.8 kcal
	肉団子の中華スープ きびなごの唐揚げ 鷹の巻炒め ブルーヨーグルト	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	がたくり粉	大豆油, がたくり粉	28.6 g 20.0 g 2.0 g
16月	食パン			食パン		769 kcal
	マカロニスープ			ABCマカロニ	だんじん, 玉ねぎ, もやし, パセリ (生)	36.1 g
	スロッピーショー 大根サラダ キウイ	○	鶏肉, 豆腐, 牛乳	サラダ油	だんじん, 玉ねぎ, だんじん, ドマド (水煮)	23.4 g 3.7 g
17月	麦ごはん			精白米, 鶏皮		760 kcal
	かきたま汁 鷹の巻炒め揚げ 鮎の山椒味噌焼き 鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉, 味噌, 豆腐	がたくり粉	三温糖	38.4 g 16.8 g 1.6 g
	一食うどん	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	うどん	だんじん, 玉ねぎ, キヤベツ	77.9 kcal
18月	山梨うどんのつゆ ししゃものごま揚げ 五目豆	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	36.7 g 26.8 g 2.9 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
19月	麦ごはん			精白米, 鶏皮		742 kcal
	豚のすまし汁 いかの磯部焼き 新じゃが芋の唐揚げ りんごゼリー	○	鶏肉	白身魚	玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ	31.0 g 10.7 g 1.7 g
	キャロットピラフ キャベツスープ 白身魚フライ 型抜きチーズ	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	キャベツ, サラダ油	α化米, 三温糖, サラダ油	72.9 kcal 29.8 g 27.5 g 2.6 g
23月	黒コッペパン ポテトスープ 鶏肉のドマドマ 煎餅 ひじきサラダ 日向夏ゼリー	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	ポテト, サラダ油	玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ	76.9 kcal 30.2 g 22.4 g 3.4 g
	麦ごはん			精白米, 鶏皮		765 kcal
	わかめがまほご, 鶏卵 五食 八宝菜 パイ	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	小麦粉, 小麦粉	玉ねぎ, 玉ねぎ	28.5 g 16.0 g 2.4 g
25月	ソフト種 肉味噌ソース 抹茶ビーンズ 塩昆布あえ	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	ソフト種, 肉味噌	玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ, 玉ねぎ	796 kcal 34.3 g 21.5 g 2.4 g
	麦ごはん			精白米, 鶏皮		814 kcal
	じゃが芋の味噌汁 鶏の蒲焼風 法蓮草のごまあえ	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	じゃがいも, 小麦粉	玉ねぎ, 玉ねぎ	30.5 g 21.9 g 2.4 g
27月	麦ごはん			精白米, 鶏皮		762 kcal
	チキンカレー キャベツのソテー 福神漬	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	キャベツ, サラダ油	玉ねぎ, 玉ねぎ	23.5 g 16.0 g 2.4 g
	米粉入り食パン いちごジャム ミネトロース オムレツ カラフルサラダ	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	米粉, ジャム	玉ねぎ, 玉ねぎ	790 kcal 29.5 g 25.5 g 3.4 g
31月	麦ごはん			精白米, 鶏皮		844 kcal
	トックスープ 焼き肉 炒めアムル 梅ゼリー	○	鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉	トックスープ, 焼き肉	玉ねぎ, 玉ねぎ	33.1 g 18.4 g 1.4 g