

[使用予定材料表]

2022年 6月

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	シナモンパン		小麦粉、大豆油、グラニュー糖、三温糖	小麦粉、大豆油、ごま油	もやし、コーン、たんぱく、ほろきい、にら、しょうが、にんにく(りん果)	767 kcal 31.2 g
	ポークシューマイ	○	豚肉、半切り、いか、なると	小麦粉、大豆油、ごま油	もやし、コーン、たんぱく、ほろきい、にら、しょうが、にんにく(りん果)	32.2 g
	グリーンサラダ		小麦粉、大豆油、ごま油	小麦粉、大豆油、ごま油	きゅうり、キャベツ、コーン	3.3 g
2 木	麦ごはん		精白米、精麦			810 kcal
	かみなり汁	○	味噌、大豆油、油揚げ	ごま油	たんぱく、だいこん、ねぎ	35.0 g
	鶏の梅マヨ焼き 切干大根の煮付	○	さきね	スニキツダマヨネーズ	玉ねぎ、パセリ(生)、梅干し	23.0 g
3 金	カレーピラフ		ベーコン	α化米、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、マッシュルーム、ミックスベジタブル	791 kcal
	ポテトスープ	○	豚肉、半切り	じゃがいも、サラダ油	たんぱく、玉ねぎ、パセリ(生)	28.6 g
	フライドチキン キウイ	○	鶏肉	三温糖、かたくり粉、大豆油	しょうが、にんにく	32.7 g
6 月	食パン		小麦粉	小麦粉	キウイ	2.2 g
	ミニストローネ	○	鶏肉、いんげんまめ(ゆで)	ABCマカロニ、オリーブ油	たんぱく、玉ねぎ、セロリ、トマト、トマト(炊き)	770 kcal
	ハンバーグ	○	鶏肉	三温糖	たんぱく、玉ねぎ、パセリ(生)、にんにく	36.7 g
7 火	海藻サラダ		海藻、かまぼこ、味噌、大豆油	かたくり粉、大豆油、三温糖	たんぱく、ねぎ、玉ねぎ	19.9 g
	スライスチーズ	○	鶏肉	鶏肉	キャベツ、たんぱく	2.1 g
	麦ごはん		精白米、精麦			801 kcal
8 水	湯葉のすまし汁	○	湯葉、かまぼこ、味噌、大豆油	かたくり粉、大豆油、三温糖	ごま油、えのきたけ、半し推量	32.6 g
	鶏の唐揚げ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	たんぱく、ねぎ、玉ねぎ	19.9 g
	ゆかりあえ		小麦粉	小麦粉	キャベツ、たんぱく	2.1 g
9 木	小型パン		小麦粉	小麦粉		780 kcal
	スライスチーズ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	玉ねぎ、たんぱく、青ピーマン、マッシュルーム、しょうが、にんにく(りん果)	32.0 g
	フルーツ和え	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	玉ねぎ、たんぱく、青ピーマン、マッシュルーム、しょうが、にんにく(りん果)	22.2 g
10 金	麦ごはん		精白米、精麦			771 kcal
	わかめの味噌汁	○	味噌、大豆油、油揚げ、わかめ、ミックスみそ	かたくり粉、大豆油、三温糖	玉ねぎ、キャベツ	32.6 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	18.0 g
13 月	麦ごはん		精白米、精麦			828 kcal
	梅枝豆のスープ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	18.0 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	18.0 g
14 火	麦ごはん		精白米、精麦			857 kcal
	かきたま汁	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	18.0 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	18.0 g
15 水	ソフト麺		小麦粉	小麦粉		816 kcal
	ツナトマトソース	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	35.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆	小麦粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、たんぱく	21.8 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			775 kcal
	わかめスープ	○	わかめ、味噌、大豆油	ごま油、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	31.1 g
	焼き肉	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ	19.1 g
17 金	金魚めし		金魚めし	α化米、中ぎら糖、サラダ油	にんじん、半し推量	807 kcal
	じゃが芋の味噌汁	○	じゃがいも	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	37.3 g
	豚肉の胡麻揚げ	○	豚肉	小麦粉、大豆油	しょうが	28.6 g
20 月	黒パン		小麦粉	小麦粉		754 kcal
	ジュリエンスープ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく	33.0 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく	25.3 g
21 火	麦ごはん		精白米、精麦			847 kcal
	牛丼の具	○	牛肉、かまぼこ	しょうが、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	32.8 g
	厚焼きたまご	○	厚焼きたまご	しょうが、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	19.6 g
22 水	大根めし		大根	α化米、中ぎら糖、サラダ油	にんじん、だいこん、乾燥だいこん葉	578 kcal
	すいとん	○	小麦粉	小麦粉	しょうが、三温糖、サラダ油	29.9 g
	焼き肉	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	13.7 g
23 木	麦ごはん		精白米、精麦			880 kcal
	ワンタンスープ	○	ワンタン	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	20.8 g
	オレング	○	オレング	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	1.9 g
24 金	麦ごはん		精白米、精麦			793 kcal
	かきみカレー	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	24.5 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	18.1 g
27 月	食パン		小麦粉	小麦粉		794 kcal
	りんごジャム	○	りんご	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	41.3 g
	ポークビーンズ	○	豚肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	23.1 g
28 火	麦ごはん		精白米、精麦			776 kcal
	沢菜焼	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	40.5 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	16.8 g
29 水	麦ごはん		精白米、精麦			760 kcal
	かきたま汁	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	34.1 g
	鶏肉と豆腐の揚げがらめ	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	22.2 g
30 木	麦ごはん		精白米、精麦			772 kcal
	わかめ味噌汁	○	わかめ、味噌、大豆油	ごま油、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ	30.7 g
	焼き肉	○	鶏肉	小麦粉、大豆油、三温糖	しょうが、にんにく(りん果)、ねぎ、半し推量	17.8 g