

[使用材料予定表]

2022年 7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 金	スタミナチャーハン		豚ひき肉、干ひじき	α化米、ごま油	にんにく(めん)、コーン、玉ねぎ、にんじん、にら、しょうが	733 kcal
	豆腐の中継スープ		木綿豆腐、かまぼこ	かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、きくらげ(乾)、たけのこ、ごま油	36.0 g
	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉	かたくり粉、大豆油	なしょうが	25.4 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
4 月	食パン			醤油パン		774 kcal
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ(生)	36.3 g
	シジジャー・ポテト・チニ	○	豚肉	サラダ油、かたくり粉	玉ねぎ、もやし、しょうが	30.5 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ	3.5 g
5 火	スライスチーズ		チーズ			
	麦ごはん			精白米、精麦		784 kcal
	夏野菜カレー	○	豚肉	じゃがいも、鶏黄用油、カレー粉、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、トマト(炊煮)、黒ピーマン、にんにく(めん)、パセリ、ブルーネ、えだまめ	25.6 g
	枝豆の塩ゆで					17.1 g
6 水	福神漬け				梅干漬	2.9 g
	小型パン			小型パン		696 kcal
	焼きそば		豚肉、あおのり、かつお節	中華めん、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	24.4 g
	揚げ餃子	○	ぎょうざ	大豆油		21.5 g
7 木	フルーツあえ			あわせせりー(炊飯)	温州蜜柑、梨、りんご、バナナ、パイナップル	2.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		818 kcal
	そうめん汁		油揚げ、かまぼこ	そうめん	半じ、椎茸、ねぎ、にんじん	30.3 g
	ホキの青じそ揚げ	○	ホキ	かたくり粉、大豆油	じそ葉	19.4 g
8 金	ひじきの炒め煮		半ひじき、油揚げ	三温糖、いりごま、サラダ油	にんじん、枝豆	1.9 g
	西瓜				ずいが	
	麦ごはん			精白米、精麦		805 kcal
	キャベツの味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ		玉ねぎ、キャベツ	32.9 g
11 月	厚揚げのおろしかけ		生揚げ	三温糖、かたくり粉	大根おろし、しょうが	22.1 g
	筑前煮		ちくわ、鶏肉	ごんにゃく、中さら糖、サラダ油	たけのこ、にんじん、ごぼう、枝豆	2.5 g
	黒パン			黒パン		786 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	スライスマカロニ	にんじん、玉ねぎ、グリーンパセリ(生)	32.7 g
12 火	さきのみか、アノモジ、ソースかけ	○	鶏肉、ささみ	かたくり粉、大豆油、アノモジ、ダイズ、三温糖		25.4 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト、トマト(炊煮)、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、黒パプリカ、黒パプリカ、にんにく(めん)	3.3 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
	麦ごはん			精白米、精麦		743 kcal
13 水	鮎のすまし汁	○	かまぼこ	白玉餃	えのきだけ、椎みづば	28.9 g
	鮎と玉子のそぼろ		砂り粉、え、さけ、ラレーグ、大豆	三温糖、いりごま、サラダ油	にんじん、グリーンピーズ	17.1 g
	小松菜と切干しの胡麻和え			すりごま	切干大根、ごま油	2.1 g
	ソフト麺			ソフト麺		898 kcal
14 木	カレーソース	○	豚ひき肉、鶏ひき肉	カレー、サラダ油、米粉	にんじん、玉ねぎ、グリーンパセリ、ブルーネ	31.8 g
	フライドポテト			フライドポテト、大豆油		27.2 g
	もやしサラダ			和風ドレッシング	もやし、きゅうり、コーン	1.7 g
	麦ごはん			精白米、精麦		765 kcal
15 金	シラとゴウンのスー	○	木綿豆腐	かたくり粉	半じ、椎茸、玉ねぎ、コーン、きくらげ(乾)、にら	31.4 g
	ホイコーロー		豚肉	三温糖、サラダ油	キャベツ、ねぎ、黒ピーマン、しょうが	17.8 g
	大根サラダ		わかめ	梅じそドレッシング	だいごん、きゅうり	1.5 g
	枝豆ごはん		鶏肉、油揚げ、小豆子	α化米、ごま油	枝豆、にんじん、しょうが	780 kcal
15 金	裏けんちん汁	○	木綿豆腐、油揚げ	ごんにゃく	にんじん、ごぼう、なす、きやいんげん	39.8 g
	マスの唐揚げ		美砂ドラウ、アノモジ	米粉、大豆油		26.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.2 g

2022年 7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
19 火	麦ごはん			精白米、精麦		823 kcal
	鶏葉のすまし汁	○	鶏葉、かまぼこ、木綿豆腐		ごま油、えのきだけ	28.6 g
	茄子の肉味噌かけ		豚ひき肉、赤みそ	サラダ油、中さら糖、かたくり粉	なす、しょうが	20.3 g
	じゃがいも、きんぴら			ごんにゃく、じゃがいも、サラダ油、中さら糖、いりごま	ごぼう、にんじん、きやいんげん	1.8 g
20 水	冷凍みかん				冷凍みかん	
	米輸入りパン			米輸入り食パン(中)		806 kcal
	チョコクリーム	○		チョコレート(牛乳使用)		34.6 g
	ミネストローネ		ベーコン、いんげん、まめ(ゆで)	じゃがいも、オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんじん、にら、めん、トマト(炊煮)、パセリ(生)、しそ、ミックスみそ	26.2 g
21 木	イカのマリネ		いか	米粉、大豆油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、パセリ(生)、しそ、ミックスみそ	3.4 g
	ひじきサラダ		半ひじき	和風ドレッシング	だいごん、きゅうり、赤パプリカ	

2022年 8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
29 月	ナン			ナン		809 kcal
	野菜スープ		ベーコン		キャベツ、にんじん、玉ねぎ	31.0 g
	キーマカレー	○	豚ひき肉、鶏ひき肉	カレー、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく(めん)、ブルーネ	30.4 g
	カラフルポテト			じゃがいも、サラダ油	ミックスベジタブル	3.3 g
30 火	アイスクリューム		アイスクリューム(牛乳・卵黄使用)			
	麦ごはん			精白米、精麦		824 kcal
	加子の味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ		なす、ねぎ	32.1 g
	おろしハンバーグ		ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	20.2 g
31 水	五目きんぴら		はんぺん	ごんにゃく、サラダ油、三温糖、いりごま	にんじん、ごぼう、きやいんげん	3.4 g
	一食うどん			うどん		754 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		半じ、椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ	31.5 g
	南瓜の天ぷら			薄力粉、大豆油	かぼちゃ	20.3 g
31 水	小松菜のおかかあえ		かつお節		ごま油、にんじん、もやし	1.9 g
	梨				梨	