

[ 使用予定材料表 ]

2022年 9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木	麦ごはん		薄葉がまほご、米麹豆腐	精白米、精麦	ごまつな、えのきだけ、羊し椎茸	772 kcal
	湯葉のすまし汁		卵り餅、え、鶏むぎ肉、大豆	三温糖、サラダ油	じょうがにんじん、グリーンピース	32.6 g
	鶏と玉子のそぼろ		羊ひじき、油揚げ	三温糖、サラダ油	にんじん、枝豆	20.0 g
2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、トマトジュース	720 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)	29.9 g
	白身魚フライ		ホキチフライ	大豆油	オレシジ	21.6 g
5月	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		1.8 g
	ジュリエンスープ		ベーコン	マカロニ	セロリ、にんじん、玉ねぎ、パセリ(生)	769 kcal
	鶏肉のファンパン焼き		鶏肉	パン粉、サラダ油	パン粉、サラダ油	35.1 g
6火	じゃが芋のトマト煮		カットワインザー、カフェ	じゃがいも、三温糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、きょういんげん、トマトジュース	22.5 g
	イチゴジャム			イチゴジャム		3.0 g
	麦ごはん		かまほご	精白米、精麦	どろがん、ごまつな、羊し椎茸	742 kcal
7水	冬瓜汁		生揚げ	かたくり粉	ゆきぎん、かたくり粉	28.1 g
	厚揚げのおろしだれ		豆腐	ゆきぎん、かたくり粉	大根おろし、じょうが	19.2 g
	法蓮草のごま和え		ずりごま	ずりごま	ほうろくにん、もやし、にんじん	1.6 g
8木	小型パン		豚肉、あおろり、かつお節	小型パン		746 kcal
	焼きそば		オムレツ	ゆきぎん、サラダ油	にんじん、羊さつ、もやし、じょうが	31.4 g
	フルーツ杏仁和え		フルーツ杏仁和え	杏仁豆腐(替粉)	みかん、パイナップル、もも	21.3 g
9金	麦ごはん		わかめスープ	精白米、精麦	玉ねぎ、ねぎ	787 kcal
	イカの黒糖焼き		いかに	かたくり粉	だんじく、じょうが、ねぎ	33.9 g
	切干大根のゆめずみ		鶏むぎ肉	三温糖、ごま油	だんじく、(めん)、じょうが、にんじん、羊し椎茸、切干大根、ほうろくにん	16.4 g
12月	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト	サラダ油、ごま油、かたくり粉	だんじく、(めん)、じょうが、にんじん、羊し椎茸、切干大根、ほうろくにん	1.8 g
	麦ごはん		根菜の味噌汁	精白米、精麦	だいごん、にんじん、ごぼう、ごまつな	936 kcal
	秋刀魚の蒲焼き風		おさんま	ごんじやく	かたくり粉、大豆油、三温糖	28.6 g
13火	望月の黒物		お月見団子	きんぴら、ゆきぎん	きんぴら、ゆきぎん	25.6 g
	お月見団子		黒パン	月見団子	にんじん、きょういんげん	2.3 g
	黒コッペパン		コーンポタージュ	牛乳、脱脂粉乳	サラダ油、コーンポタージュ、ミルク	770 kcal
14水	きさきおじろ、ジュニア、イタリアンサラダ		鶏肉、きさき	鶏肉、きさき	だんじく、玉ねぎ、グリーンピース、コーン	34.4 g
	麦ごはん		切干大根の味噌汁	精白米、精麦	切干大根、ねぎ	810 kcal
	きんぴらごぼう		きんぴらごぼう	ごんじやく、サラダ油、ゆきぎん、ごま油	ごぼう、にんじん	34.6 g
14水	一食中皿種		ラーメンのスープ	中華めん	じょうが、にんじん、(めん)、にんじん、ほうき、ちやし、ねぎ、コーン	74.4 kcal
	蕎麦き		蕎麦原のサラダ	蕎麦	大豆油	27.0 g
	味付け小魚		味付け小魚	味付け小魚	ごまつな、レシジジ	30.1 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
15木	麦ごはん		豚肉、豆乳	精白米、精麦	じょうが、にんじん、(めん)、れんこん、おなほめ、マッシュルーム、玉ねぎ、ブルーベリー、ごまつな、もやし、にんじん、コーン	774 kcal
	秋野菜カレー		鶏肉	ごまつな、もやし、にんじん、コーン	ごまつな、もやし、にんじん、コーン	23.3 g
	小松菜のソテー		小松菜	小松菜	ごまつな、もやし、にんじん、コーン	17.0 g
16金	ひじきごはん		ひじき	α化米、ごま油、サラダ油	にんじん、羊し椎茸	758 kcal
	けんちん汁		鶏肉	大豆油	だんじく、だいごん、ごぼう、ねぎ	29.2 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛	大豆油	だんじく、だいごん、ごぼう、ねぎ	23.9 g
20火	麦ごはん		かまほご	精白米、精麦	だんじく、もやし、サジタンサイ	818 kcal
	ワンタンスープ		ワンタン	ワンタン	だんじく、もやし、サジタンサイ	32.4 g
	香琳鶏		鶏肉	三温糖、ごま油、かたくり粉、菜油、大豆油	ねぎ、じょうが	20.4 g
21水	ソフト麺		ソフト麺	ソフト麺	なす、羊し椎茸、ねぎ、じょうが、にんじん	1.7 g
	ツナ		ツナ	ツナ	だんじく、玉ねぎ、だんじく、下マド(味噌)	857 kcal
	ミルグゴゴアピニンジ		ミルグゴゴアピニンジ	大豆油、グラニュー糖、三温糖	ごまつな、にんじん、きょういんげん、羊さつ	34.4 g
22木	麦ごはん		理字の味噌汁	精白米、精麦	ごまつな	794 kcal
	豚肉の貴メロン		豚肉	きんぴら	玉ねぎ、ねぎ	32.0 g
	メロン		メロン	メロン	だんじく、玉ねぎ、ごまつな	16.7 g
26月	食パン		鶏むぎ肉、いんげん、まめゆで	食パン	だんじく、玉ねぎ、ごまつな、下マド(味噌)、パセリ	821 kcal
	ミニストローネ		ミニストローネ	ミニストローネ	だんじく、玉ねぎ、ごまつな、下マド(味噌)、パセリ	37.8 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	ハンバーグ	だんじく、玉ねぎ、ごまつな、下マド(味噌)、パセリ	30.6 g
27火	麦ごはん		鶏むぎ肉、油揚げ、わかめ、みそ	精白米、精麦	だんじく、玉ねぎ	826 kcal
	大根の味噌汁		大根	大根	だんじく、玉ねぎ	29.8 g
	鶏の両脇揚げ		鶏肉	鶏肉	だんじく、玉ねぎ	25.4 g
28水	麦ごはん		鶏むぎ肉、油揚げ、わかめ、みそ	精白米、精麦	だんじく、玉ねぎ	826 kcal
	いんげん味噌汁		いんげん	いんげん	だんじく、玉ねぎ	29.8 g
	胡麻和え		胡麻和え	胡麻和え	だんじく、玉ねぎ	2.3 g
29木	麦ごはん		えのき、のすまし汁	精白米、精麦	えのき、ごまつな	766 kcal
	えのき、のすまし汁		えのき	えのき	えのき、ごまつな	34.6 g
	鶏の照り焼き		鶏肉	鶏肉	だんじく、ごぼう、きょういんげん	17.3 g
30金	麦ごはん		鶏肉、油揚げ	α化米、サラダ油、くり、中から	にんじん、羊し椎茸	767 kcal
	栗入り五目御飯		栗入り	栗入り	だんじく、だいごん、ごぼう、ねぎ	35.2 g
	鶏肉のごま揚げ		鶏肉	鶏肉	だんじく、だいごん、ごぼう、ねぎ	27.4 g
パイナップル		パイナップル	パイナップル	パイナップル	1.8 g	