

[使用材料予定表]

2022年 10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 糖質 食塩相当量
3月	レーズンパン		レーズンパン	レーズンパン	レーズンパン	747 kcal
	ポテトポターージュ		牛乳、脱脂粉乳	じゃがいもペースト、じゃがいも、油、卵、塩	玉ねぎ、パセリ	32.1 g
	マーマレードチキン	〇	鶏肉	マーマレード	だんご	25.6 g
	野菜のソテー			サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	2.6 g
	オレンジ				オレシジ	
4月	麦ごはん			精白米、精麦		790 kcal
	けんちん汁	〇	節子、生揚げ	さといも、ごぼう、にんじん	だんご、だし、ごぼう、ねぎ	33.9 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが	20.2 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	三温糖、いりごま	ごま油、だんご、もやし	1.5 g
5月	小型パン			小型パン		893 kcal
	スパゲティナポリタン	〇	豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油	だんご、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、にんにく、ゆかり、トマト(水煮)	32.0 g
	コロッケ			大豆油、コロッケ		27.7 g
	フルーツあえ		砂糖、小魚(ごま無し)		みかん、もも、パイナップル	3.1 g
6月	麦ごはん			精白米、精麦		899 kcal
	麻婆豆腐	〇	豚ひき肉、油、もろこし、木綿豆腐	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	だんご、ゆかり、しょうが、半じ、ねぎ、玉ねぎ、だし	30.7 g
	香辛き		香辛き	大豆油		27.9 g
	青梗菜のサラダ			香辛き、中筋ドレッシング	マッシュルーム、コーン	1.9 g
7月	麦ごはん			精白米、精麦		913 kcal
	星芋の味噌汁	〇	生揚げ、わかめ、ミックスみそ	さといも	ねぎ	33.9 g
	菊鹿おろしハンバーグ		豚肉、調味料、卵、パン粉	三温糖	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	23.8 g
	高野豆腐と野菜の炒め煮		高野豆腐	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、だんご、にんじん	2.8 g
13月	麦ごはん			精白米、精麦		761 kcal
	カレー	〇	豚肉	サラダ油、じゃがいも、カレー粉、カレー、ルー	だんご、ゆかり、だんご、玉ねぎ、コーン	23.4 g
	小松菜のソテー			サラダ油	ごま油、もやし、ごぼう、にんじん	16.0 g
	福神漬				福神漬	2.3 g
14月	さつまいもごはん			α化米、サラダ油、さつまいも、中筋粉	にんじん	773 kcal
	きのこ汁	〇	鶏肉、木綿豆腐、かまぼこ	半じ、ねぎ、おろし、ごぼう、しょうが	半じ、ねぎ、おろし、ごぼう、しょうが	35.3 g
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	28.3 g
	巨峰				巨峰	2.3 g
17月	コッペパン			普通パン		727 kcal
	白菜スープ	〇	豚ひき肉	サラダ油	はくさい、もやし	32.5 g
	鶏肉とトマトのチキンスライス		鶏肉、高野豆腐、チキンスライス		しょうが、だんご、玉ねぎ、トマト(水煮)	24.3 g
	ごぼうサラダ		さつまいも	ごまドレッシング	ごぼう、だんご、ごぼう、コーン	3.5 g
18月	麦ごはん			精白米、精麦		921 kcal
	鮎のすまし汁	〇	かまぼこ、木綿豆腐、わかめ	白玉粒	半じ、ねぎ、おろし	32.8 g
	シヤモの黒豆揚げ		ししゃも、あおのり	薄力粉、米粉、サラダ油、大豆油	だんご、ゆかり、ごぼう、にんじん	27.2 g
	味噌和え		玉はんぺん、赤みそ	ごぼう、ごぼう、三温糖	だんご、ゆかり、ごぼう、にんじん	2.7 g
19月	ソフト麺			ソフト麺		861 kcal
	きのこ入り中華あん	〇	豚肉、干切り	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、だんご、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう	29.6 g
	大学芋			さつまいも、大豆油、三温糖、黒ごま、いりごま		19.4 g
	中華サラダ		わかめ、煮鶏天(前熱)	普通中華ドレッシング	マッシュルーム、コーン	1.5 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 糖質 食塩相当量
20月	麦ごはん			精白米、精麦		777 kcal
	豚汁	〇	豚肉	さといも	だんご、ゆかり、ごぼう、ねぎ	30.0 g
21月	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ、鶏ひき肉、赤みそ、豆乳	サラダ油、中筋粉、かたくり粉	しょうが	20.5 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ、もやし、ごぼう	1.9 g
	麦ごはん			精白米、精麦		776 kcal
24月	ワンタンスープ	〇	ワンタン	ワンタンスープ	だんご、もやし、ごぼう	25.6 g
	八宝菜(鶏卵入り)		豚肉、うずら卵	サラダ油、かたくり粉、ごま油	きくらげ(乾)、だんご、玉ねぎ、はくさい、たけのこ、ピーマン、みかん	15.9 g
	みかん					1.1 g
25月	黒コッペパン			黒パン		748 kcal
	秋野菜シチュー	〇	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳	サラダ油、じゃがいも、さつまいも、ゆかり、かたくり粉	だんご、玉ねぎ、おろし、ごぼう	29.3 g
	ほうろく味噌汁		ほうろく、味噌、豆腐、トマト			25.2 g
26月	イタリアンサラダ		煮鶏天(前熱)	イタリアンサラダ	キャベツ、ごぼう、赤パプリカ、黄パプリカ	2.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		818 kcal
	厚揚げの味噌汁	〇	生揚げ、わかめ、ミックスみそ		キャベツ、ねぎ	36.0 g
27月	鮎の紅葉焼き		鮎	味噌、おろし(前熱)	大根ペースト	23.5 g
	五目きんぴら		はんぺん	ごぼう、ごぼう、サラダ油、三温糖、いりごま	だんご、ごぼう、ごぼう、ごぼう	2.5 g
	小型パン			小型パン		784 kcal
	カレーうどん	〇	鶏肉、なると	うどん、カレー粉	だんご、玉ねぎ、ねぎ	27.4 g
28月	さつまいもの天ぷら			さつまいも、薄力粉、米粉、サラダ油、大豆油		28.2 g
	コーンもやし				もやし、コーン、だんご	2.3 g
	ブルーベリーヨーグルト				ブルーベリー、ヨーグルト	
	麦ごはん			精白米、精麦		813 kcal
29月	かきたま汁(前熱)	〇	鶏肉、木綿豆腐、わかめ	かたくり粉	半じ、ねぎ、ごま油	31.6 g
	秋刀魚の塩焼き		さんま			23.6 g
	炊き寄せ飯		はんぺん	サラダ油、ごぼう、ごぼう、ごぼう	だんご、だんご、だんご、ごぼう	1.6 g
30月	ひじきごはん		鶏肉、干ひじき、ちくわ、油揚げ	α化米、中筋粉、サラダ油	にんじん、干し椎茸	714 kcal
	いもの汁	〇	鶏肉、高野豆腐、豆腐、味噌	さといも	だんご、ごぼう、ごぼう、ごぼう	30.8 g
	豚肉と高野豆腐の味噌汁		豚肉、高野豆腐、豆乳	いりごま、かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	25.3 g
31月	黄パン			黄パン		793 kcal
	イチゴジャム			いちごジャム		32.8 g
	コンソメスープ	〇	ベーコン	サラダ油	セロリ、玉ねぎ、だんご、ごぼう、ごぼう、ごぼう	33.0 g
	ハンブレッグ		ハンバーグ	ハンブレッグ	マヨネーズ(生卵型)	かぼちゃ、枝豆