

[使用予定材料表]

2022年 11月

鷺沼中学校

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
1 火	麦ごはん			精白米,精麦		831 kcal
	きのこ汁		がまほご	ざといも	干し椎茸,えのきだけ,まいだけ	37.3 g
	鮭のちゅんちゅん焼き	○	さけ,ミックスみそ	精塩バター,三温糖	だんご,ねぎ,玉ねぎ,青じょうご,だんご	15.0 g
	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	だんご,ねぎ	2.2 g
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト			
2 水	小型パン			小型パン		766 kcal
	焼きそば	○	豚肉,あおのり,がとうお節	中華めん,サラダ油	だんご,ねぎ,玉ねぎ,しょうが	32.0 g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子			22.2 g
	フルーツ和え				パイナップル,もも,温州蜜柑,梨(果肉)	3.4 g
4 金	五目ごはん		鶏肉,油揚げ	α化米,中ぎら糖,サラダ油	だんご,干し椎茸,ごぼう	897 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉,がまほご,味噌,豆腐	大豆油	ごぼう,えのきだけ	32.3 g
	えびの天ぷら		えびの天ぷら	大豆油		24.9 g
7 月	さつま芋と栗のタルト		さつま芋,栗	お米,卵,さつま芋,栗,タルト		2.0 g
	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		775 kcal
	野菜スープ	○	ベーコン		キャベツ,だんご,玉ねぎ	32.4 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		25.7 g
8 火	カラフルポテト				じゃがいも,サラダ油	4.1 g
	麦ごはん			精白米,精麦		795 kcal
	豚汁	○	豚肉,味噌,豆腐,みそ	ざといも,ごんたやく	ごぼう,だいごん,だんご,ねぎ	30.9 g
	鮎の米粉揚げ		あゆ(鯖造)	米粉,大豆油		19.9 g
	ゆかりあえ				キャベツ,だんご	1.5 g
9 水	みかん					
	キャロット蒸しパン		チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,三温糖,卵,バター	人参ペースト,にんじん	716 kcal
	ラーメン	○	豚肉	中華めん	しょうが,だんご,めん,だんご,だんご,もやし,ほくろ,えのき,コーン	29.6 g
	コーンシウマイ		コーンシウマイ			27.3 g
10 木	切干大根の中巻炒め		鶏ひき肉	サラダ油,ごま油,三温糖	切干大根,だんご,キャベツ	2.6 g
	麦ごはん			精白米,精麦		769 kcal
	ふりかけ	○	肉類,味噌,油揚げ,昆布		やさしい,いるふりかけ	33.8 g
	昆布汁		味噌,豆腐,油揚げ,昆布		だんご,だいごん,ねぎ	19.0 g
	鮎の油揚げ		あゆ		ゆず皮,ゆず葉汁	1.8 g
11 金	五目きんぴら		はんぺん	だんご,サラダ油,中ぎら糖,いりごま,ごま油	ごぼう,だんご,さやいんげん,とうもろこし	
	麦ごはん			精白米,精麦		794 kcal
	里芋の味噌汁	○	味噌,豆腐,油揚げ,わかめ,ミックス味噌	ざといも	ねぎ	34.3 g
	鶏肉の塩焼揚げ		鶏肉	かたくり粉,大豆油	しょうが	20.9 g
14 月	小松菜のおかあえ		かつお節	三温糖	ごま油,だんご,もやし	2.1 g
	米粉入り食パン			米粉入り食パン		786 kcal
	イチゴジャム	○	イチゴ	イチゴジャム		35.8 g
	キャボット米炒め		キャボット米炒め	卵,マヨネーズ,サラダ油	だんご,人参ペースト,玉ねぎ,パセリ	24.1 g
15 火	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パセリ,しょうが	3.4 g
	イタリアンサラダ				キャベツ,だんご,赤パプリカ,黄パプリカ	
	麦ごはん			精白米,精麦		843 kcal
かきたま汁	○	鶏肉,味噌,豆腐	かたくり粉	干し椎茸,ごま油	しょうが	33.2 g
厚揚げの肉味噌かけ		厚揚げ			中ぎら糖,かたくり粉	23.2 g
じゃが芋の旨煮					じゃがいも,ごま油,中ぎら糖	1.7 g

鷺沼中学校

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	
16 水	ソフト麺					829 kcal	
	ミートソース	○	豚ひき肉		パセリ,マヨネーズ,サラダ油	36.8 g	
	大豆とりの揚げ煮		大豆(破凍凍庫),味付小松菜,あおのり		大豆油,三温糖,いりごま	22.8 g	
	海藻サラダ		海藻,ミックス		醤油,ごま油,だんご,コーン	2.7 g	
17 木	麦ごはん			精白米,精麦		758 kcal	
	わかめスープ		わかめ		マロニー,かたくり粉	28.1 g	
	焼き肉	○	牛肉		ごま油,三温糖,サラダ油	17.5 g	
	炒めナムル				いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	1.9 g	
	りんご						
18 金	金魚めし		塩漬り,鶏肉,卵,小魚	α化米,中ぎら糖,サラダ油	だんご,干し椎茸	800 kcal	
	貝汁	○	大豆,豆乳,赤みそ		ざといも,ごんたやく	38.8 g	
	豚肉の胡麻揚げ		豚肉		かたくり粉,菜粉,黒ごま,いりごま,大豆油	25.6 g	
21 月	ヨーグルト		飛騨の無糖ヨーグルト			2.9 g	
	黒コッペパン					772 kcal	
	クリームシチュー	○	鶏肉,脱脂粉乳,牛乳		じゃがいも,ざといも,卵,マヨネーズ	ほご,さい,だんご,玉ねぎ	31.0 g
	オムレツ		オムレツ			24.8 g	
22 火	人参サラダ				ごま油,ごま油	3.1 g	
	麦ごはん			精白米,精麦		770 kcal	
	鮎のすまし汁	○	がまほご	白玉	えのきだけ,揚げ豆腐	31.0 g	
24 木	鶏肉と人参の揚げ煮		鶏肉		かたくり粉,菜粉,大豆油,いりごま,三温糖	17.6 g	
	みかん					2.1 g	
	麦ごはん			精白米,精麦		834 kcal	
	大根の味噌汁	○	大根の味噌汁		味噌,豆腐	38.2 g	
25 金	吹き寄せ煮		まひびきはんぺん		くり,きんなん,ごんたやく,中ぎら糖	23.6 g	
	麦ごはん			精白米,精麦		787 kcal	
	根菜カレー	○	豚肉		じゃがいも,結露用油,かたくり粉,パセリ,マヨネーズ,サラダ油	れんごん,ごぼう,だんご,玉ねぎ,だんご,めん,しょうが,プルーン	23.5 g
	福神揚げ					16.0 g	
	野菜のソテー					3.3 g	
28 月	パイナップル					2.3 g	
	食パン					756 kcal	
	ジュリエンスープ	○	白身魚フライ		マカロニ	せり,だんご,玉ねぎ,パセリ(生)	29.6 g
	白身魚フライ		白身魚		大豆油	29.5 g	
29 火	コーンスローサラダ				コーン,スライスチーズ	3.4 g	
	スライスチーズ		チーズ				
	麦ごはん			精白米,精麦		788 kcal	
豆腐のチゲ	○	味噌,豆腐,鶏肉,ミックスみそ	ごま油		ほご,さい,もやし,白身魚,玉ねぎ,干し椎茸,だんご,しょうが,にんじん,ごぼう	36.1 g	
鶏肉の福神煮		鶏肉		三温糖,ごま油,いりごま	だんご,しょうが,ねぎ	20.6 g	
蓮根サラダ					すりごま,ごま油,ごま油	2.0 g	
30 水	一食うどん				うどん	725 kcal	
	わかめうどんのつけ	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ			だんご,干し椎茸,ねぎ	33.2 g
	里芋コロッケ					里芋,ゴボウ,大豆油	18.7 g
切干大根とツナの煮物					中ぎら糖	2.6 g	