

[使用予定材料表]

2022年 12月

鷗沼中学校

| 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 | | | 精白米、精麦 | | 764 kcal |
| | 星芋の味噌汁 | | 糸こんにゃく、油揚げ、わかめ、赤みそ | きどいも | ねぎ | 30.6 g |
| | 餅と玉子のそば、大根おろし、ひじきの炒め煮 | ○ | 炒り餅、さけ、ラズリング、羊ひじき、油揚げ | 三温糖、サラダ油 | だんご、りんご、干し椎茸 | 18.9 g 2.6 g |
| 2 金 | 大根煮 | | 鶏肉、油揚げ、しらすがし | α化菜、中さらし、サラダ油 | だんご、だいたい、干し椎茸、干し椎茸 | 785 kcal |
| | 白菜鍋 | ○ | かまぼこ、鶏肉、つみれ | マロニー | はくさい、だんご、ねぎ | 36.8 g |
| | 秋刀魚の竜田揚げ | | さんま | かたくり粉、菜粉、大豆油 | しょうが | 30.6 g |
| 5 月 | コッペパン | | | 普通コッペパン | | 2.5 g |
| | 冬野菜のシチュー | ○ | ベーコン、牛乳、脱脂粉乳 | じゃがいも、きどいも、おろし、おろし | だんご、玉ねぎ、かぼちゃ、(糖)、グリーンピース | 784 kcal |
| | 鶏肉のパン粉焼き | | 鶏肉 | パン粉、オリーブ油 | パセリ | 38.9 g |
| 6 火 | トックスープ | ○ | 椎茸、糸こんにゃく | トック | だんご、玉ねぎ、グリーンピース | 823 kcal |
| | 焼肉 | | 牛肉 | ごま油、三温糖 | だんご、りんご、しょうが、ねぎ | 33.5 g |
| | 炒めナムル | | | いりごま、ごま油、三温糖、かたくり粉 | ほうろん、草、もやし、だんご、しょうが、だんご | 19.3 g 1.5 g |
| 7 水 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 613 kcal |
| | 味噌煮込みうどん | ○ | かまぼこ、鶏肉、油揚げ、赤みそ | うどん、サラダ油 | だんご、はくさい、ねぎ、干し椎茸 | 26.9 g |
| | さつまいもが揚げ、手羽先の塩焼き、キャベツの塩焼き | | 味噌、あぶら、塩、徳用 | さつまいも、大豆油、三温糖、いりごま | キャベツ、きゅうり | 21.2 g 2.3 g |
| 8 木 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 801 kcal |
| | 湯葉のすまし汁 | ○ | 糸こんにゃく、かまぼこ | 白玉、葱 | えのきだけ、ごま、つな | 35.2 g |
| | 鯖の照り焼き | | さば | ごんたやく、サラダ油、三温糖、いりごま | だんご、ごぼう、きやいんけん | 18.3 g |
| 9 金 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 870 kcal |
| | 豆腐の中巻スープ | ○ | 糸こんにゃく、ほろひじき、みそ、(冷凍)、貝柱、水菜 | かたくり粉 | だんご、玉ねぎ、干し椎茸、揚げの、ごぼう | 36.4 g |
| | 豚肉 | | 豚肉 | かたくり粉、大豆油、三温糖、サラダ油 | しょうが、だんご、玉ねぎ、揚げの、干し椎茸、パイン | 22.0 g 1.9 g |
| 12 月 | 食パン | | | 食パン | | 820 kcal |
| | コンソープ | ○ | 牛乳、脱脂粉乳 | サラダ油、かたくり粉、(冷凍)、(冷凍) | だんご、玉ねぎ、クリーム、グリーンピース | 34.8 g |
| | ハンバーグ | | ハンバーグ | 三温糖、かたくり粉 | | 27.1 g |
| 13 火 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 817 kcal |
| | 冬野菜カレー | ○ | 鶏肉、豆乳 | じゃがいも、鶏肉、角、パル、パル、カレールウ、ササ | だんご、りんご、だんご、玉ねぎ、だんご、玉ねぎ、干し椎茸、ブルー | 25.4 g |
| | 小松菜のソテー | | パニゴン | オリーブ油 | ごま、つな、キャベツ、おろし、おろし、グリーン | 17.8 g |
| 14 水 | ソフト種 | | | ソフト種 | | 2.3 g |
| | 麻婆ソース | ○ | 豚ひき肉、和年毛毛、ミンチ | 中さらし、ごま油、かたくり粉、サラダ油 | 干し椎茸、だんご、玉ねぎ、揚げの、ごぼう、しょうが、だんご、りんご、だんご | 790 kcal |
| | 海苔ミックス | | 海苔 | 大豆油 | れんこん | 33.3 g |
| 15 木 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 1.2 g |
| | 湯葉のすまし汁 | ○ | 湯葉、かまぼこ、糸こんにゃく | ごま、つな、干し椎茸 | はくさい、だんご、えのきだけ、ねぎ | 797 kcal |
| | すき焼き | | 牛肉、和年毛毛、ひき肉、椎茸 | しらたき、角葱、三温糖、サラダ油 | | 38.5 g |
| 味噌汁 | | 味噌汁 | | | | 17.9 g |
| | | | | | | 1.6 g |

鷗沼中学校

| 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 金 | チキンライス | | 鶏肉、青切、(おろし) | α化菜、サラダ油 | 玉ねぎ、ミックスベタタブル | 800 kcal |
| | 野菜スープ | ○ | グリーンピース、CaFe | じゃがいも | キャベツ、だんご、玉ねぎ、セロリ | 33.8 g |
| | 白身魚フライ | | 白身魚 | 大豆油 | | 23.3 g |
| 19 月 | ブルーヨーグルト | | | | | 2.1 g |
| | 米粉入りコッペパン | | | 米粉入りコッペパン (中) | | 782 kcal |
| | ポークビーンズ | ○ | 大豆、豚肉 | じゃがいも、三温糖、サラダ油 | だんご、玉ねぎ | 41.3 g |
| 20 火 | イカのレモンソース | ○ | いか | 菜粉、かたくり粉、大豆油、三温糖 | じょうろ、菜汁 | 27.2 g |
| | もやしと豆苗のソテー | | | サラダ油 | ほうろん、草、もやし、だんご | 2.9 g |
| | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 869 kcal |
| 21 水 | りんごあん | | | りんご、あん | きどいも、ごんたやく | 34.8 g |
| | 厚揚げの味噌揚げ | ○ | 厚揚げ、豚ひき肉、赤みそ | | 中さらし、かたくり粉 | 25.1 g |
| | じゃが芋の厚揚げ | | | じゃがいも、ごま油、中さらし | だんご、玉ねぎ、きやいんけん | 1.6 g |
| 22 木 | シナモンパン | | | 小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖 | | 865 kcal |
| | 中華スープ | ○ | 豚肉、干し椎茸 | 中華めん | しょうが、だんご、(めん)、だんご、はくさい、もやし、ねぎ、コーン | 35.6 g |
| | ラーメンのスープ | | 豚肉、干し椎茸 | サラダ油 | | 27.4 g |
| 23 金 | 厚焼き玉子 | | 厚焼き玉子 | | | 3.0 g |
| | 大根サラダ | | | 大根、ドレッシング | だいごん、きゅうり、コーン | |
| | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 758 kcal |
| 24 土 | 南瓜の味噌汁 | ○ | 糸こんにゃく、わかめ、ミックスみそ | | かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ | 35.8 g |
| | 鮭のマヨネーズ焼き | | さけ、塩、徳用 | α化菜、(冷凍)、(冷凍)、三温糖 | | 16.3 g |
| | キャベツの味噌和え | | かつお節 | | キャベツ、だんご、玉ねぎ、炒り餅 | 2.2 g |
| 24 日 | 小麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 776 kcal |
| | かきたま汁、味噌煮込み | ○ | 鶏肉、糸こんにゃく | かたくり粉 | 干し椎茸、ごま、つな | 36.8 g |
| | 焼き丸干し | | イロシ | | | 16.5 g |
| 24 日 | 年越しのおかず | | 鶏肉、生揚げ、鶏みも、徳用 | きどいも、ごんたやく、中さらし、サラダ油 | だいごん、だんご、ごぼう | 2.2 g |
| | みかん | | | | みかん | |
| | カレーライス | ○ | カットフィッシュ、CaFe | α化菜、新巻、パル、パル、サラダ油、三温糖 | 玉ねぎ、たまねぎ、ミックスベタタブル、だんご、(めん) | 824 kcal |
| 24 日 | ミネストローネ | ○ | じゃがいも、オリーブ油、マカロニ | | だんご、玉ねぎ、セロリ、だんご、(めん)、ドマド、(冷凍)、パセリ | 31.8 g |
| | マーマレードチキン | | 鶏肉 | マーマレード、チキン | | 28.4 g |
| | クリスマスデザート | | | | クリスマスデザート | 2.7 g |