

[使用材料予定表]

2023年 1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 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------------|----|-------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|
| 10 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 834 kcal |
| | 白玉雑煮 | | がまほじ | 無塩みそ、だしも | ごまつな、半し雑煮 | 31.2 g |
| | 餅の照り焼き | ○ | ぶり | | | 18.8 g |
| | 煎たます | | 油揚げ | 三温糖、すりごま | だいたいごん、だんじん | 1.4 g |
| | 麻豆 | | まんてん麻豆 | | | |
| 11 水 | 一食中華種 | | | 中華めん | | 761 kcal |
| | 担々麺のスープ | | 豚ひき肉、ミックスみそ、旨乳 | 練りごま、すりごま、ごま油、サラダ油 | しょうが、だんじんにく、ゆん、もやし、だんじん、だん | 29.0 g |
| | 揚げ餃子 | ○ | ぎょうざ | 大豆油 | | 27.8 g |
| | 中華サラダ | | ブルーチーズ、ヨーグルト | 香味中種ドレッシング | キャベツ、だんじん、もやし | 2.1 g |
| 12 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 857 kcal |
| | 関東煮（鶏肉入り） | ○ | 玉ひじき、はんぺん、ちぎら餅、昆布 | さといも、ごんにゃく、ちぎら餅 | だいたいごん | 28.6 g |
| | いかの天ぷら | | いか、天ぷら（乳油揚げ） | 大豆油 | | 24.2 g |
| | 小松菜のおかか煮 | | かつお節 | | ごま油、ほくさい、もやし、だんじん | 1.8 g |
| 13 金 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 820 kcal |
| | 湯葉のすまし汁 | ○ | 湯葉、がまほじ、味噌、豆腐 | | ごま油、えのきだけ、半し雑煮 | 33.6 g |
| | 煎餅若菜ハジパネ | | ハジパネ | 三温糖、かたくり粉 | 玉ねぎ、しょうが、天楯、おろし | 20.6 g |
| | ひじきと蓮根の味噌炒め | | 牛ひじき、豚ひき肉、ミックスみそ | いりごま、ごま油、三温糖 | だんじん、きゅうり、けん | 2.6 g |
| 16 月 | 煎パン | | | 煎パン | | 781 kcal |
| | ビーフシチュー | | 牛肉、旨乳 | じゃがいも、パヤシ、サラダ油、三温糖、サラダ油 | だんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブルーチーズ | 38.1 g |
| | 鮭のハーブ焼き | ○ | さけ | | しょうが、だんじんにく、パセリ | 24.4 g |
| | キャベツのソテー | | パセリ | サラダ油 | キャベツ、もやし、コーン | 3.9 g |
| 17 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 797 kcal |
| | ニラスープ | ○ | 味噌豆腐、鶏卵 | かたくり粉 | 半し雑煮、だんじん、もやし、にら | 33.5 g |
| | 豚キムチ | | 豚肉 | ごま油、三温糖 | しょうが、だんじんにく、ゆん、おろし、旨乳キムチ | 22.0 g |
| | ごぼうサラダ | | | ごまドレッシング | ごぼう、だんじん、きゅうり、キャベツ | 1.6 g |
| 18 水 | ソフト種 | | | ソフト種 | | 801 kcal |
| | カレーソース | ○ | 豚ひき肉 | 鶏皮用油、カレー粉、カレールウ、サラダ油 | だんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブルーチーズ | 34.6 g |
| | 抹茶ピーンズ | | 天笠（岐阜県産）、きな粉 | 大豆油、グラニュー糖 | | 21.7 g |
| | もやしのソテー | | | | もやし、コーン | 1.7 g |
| 19 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 851 kcal |
| | 鮎のすまし汁 | ○ | がまほじ | 白玉粒 | えのきだけ、ごまつな、玉ねぎ | 31.7 g |
| | 鶏ちゃん | | 鶏肉、ミックス味噌、都上みそ | かたくり粉、大豆油、三温糖、サラダ油 | しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、だんじん、だんじんにく、ゆん | 19.4 g |
| | じゃがいものおきんぴら | | りんごゼリー | ごんにゃく、じゃがいも、ちぎら餅、いりごま、サラダ油 | ごぼう、だんじん、きゅうり、けん | 1.9 g |
| 20 金 | 鶏手ごはん | | | α化米、さこいも、三温糖、サラダ油 | だんじん、半し雑煮 | 737 kcal |
| | 豚汁 | ○ | 豚肉、半切り、味噌豆腐、赤みそ | さつまいも、ごんにゃく | ごぼう、だいたいごん、だんじん、おろし | 31.8 g |
| | 餅の亀田揚げ | | 餅 | かたくり粉、米粉、大豆油 | しょうが | 24.3 g |
| | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | 2.7 g |
| 23 月 | 米粉入りコッパパン | | | 米粉入りコッパパン（中） | | 811 kcal |
| | ポークビーンズ | ○ | 大豆、豚肉 | じゃがいも、サラダ油、三温糖 | 玉ねぎ、だんじん | 34.8 g |
| | 海鮮豆腐のまご茶碗 | | ツナ、海鮮豆腐、牛乳、チーズ | サラダ油、A、B、C、D、E、F、G、H、I、J、K、L、M、N、O、P、Q、R、S、T、U、V、W、X、Y、Z | 玉ねぎ、ななし、パセリ | 32.0 g |
| | 大根サラダ | | わかめ | 鷹びそドレッシング | だいたいごん、きゅうり、コーン | 3.3 g |
| 鶏戸キウイ | | | | | 半戸 | |

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 脂質 食塩相当量 |
|---------|------------|----|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 24 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 738 kcal |
| | いものこ汁 | ○ | 油揚げ | さといも | だんじん、だいたいごん、ごぼう、ゆん、しあじ、おろし | 24.3 g |
| | ハタハタのから揚げ | | はたはたの唐揚げ | 大豆油 | | 20.2 g |
| | 法蓮草の胡麻和え | | | すりごま、かたくり粉 | ほうろく、玉ねぎ、もやし、だんじん | 1.3 g |
| 25 水 | 一食用うどん | | | うどん | | 815 kcal |
| | じょうろうどんのつゆ | | 鶏肉、油揚げ、みそ（皮なし）、味噌豆腐、油揚げ | | 半し雑煮、だんじん、ごぼう、だいたいごん、おろし | 42.3 g |
| | 鶏肉の柚子醤油焼き | ○ | 鶏肉 | | ゆず皮、ゆず果汁 | 23.3 g |
| | 大根とがんもの煮物 | | 生揚げ | ちぎら餅 | だいたいごん、だんじん | 2.4 g |
| 26 木 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 853 kcal |
| | さつまいも | ○ | 鶏肉、油揚げ、ミックスみそ、赤みそ | さつまいも | ごぼう、だいたいごん、おろし | 30.3 g |
| | さつまあげの生巻焼 | | さつま揚げ | 三温糖、かたくり粉 | しょうが | 20.5 g |
| | 小松菜とゆん、おろし | | 油揚げ | 三温糖 | 切干大根、ごまつな、もやし | 2.8 g |
| 27 金 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 820 kcal |
| | 石狩汁 | ○ | 大豆、油揚げ、ミックスみそ、赤みそ | じゃがいも、ごんにゃく | だいたいごん、だんじん、ごぼう、えのきだけ、おろし | 33.6 g |
| | サンキ | | 鶏肉 | 三温糖、いりごま、かたくり粉、大豆油 | しょうが、だんじんにく | 21.2 g |
| | 白菜の塩昆布あえ | | 塩昆布 | | ほくさい、きゅうり | 2.1 g |
| 30 月 | 煎パン | | | 煎パン | | 743 kcal |
| | チョコクリーム | ○ | チョコレート | | 玉ねぎ、キャベツ、だんじん、パセリ（生） | 31.8 g |
| | キャベツスープ | | キャベツ | | しょうが、だんじんにく、ゆん、おろし、玉ねぎ、パセリ（生） | 25.0 g |
| | 仲良し焼き | | 鶏肉、チーズ | | ブライトポテト、三温糖 | 3.2 g |
| 31 火 | 麦ごはん | | | 精白米、精麦 | | 792 kcal |
| | 奥美濃カレー | ○ | 豚肉、豚上みそ | じゃがいも、カレー粉、鶏皮用油、カレー粉、サラダ油 | だんじん、玉ねぎ、だんじんにく、ゆん、ブルーチーズ | 23.6 g |
| | 五色あえ | | | すりごま | だんじん、ごまつな、だもぎだけ、もやし、コーン | 16.2 g |
| | 福神漬 | | | | 福神漬 | 2.4 g |
| | りんご | | | | りんご | |