

[使用予定材料表]

2023年 2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
1 水	小型パン		鶏肉、油揚げ、赤みそ	小型パン	だんご、ぼくさい、おき、干し椎茸	725 kcal
	味噌煮込みうどん		うどん			32.5 g
	竹輪の蓮根揚げ	○	ミニ竹輪、おろし、みそ	鶏肉、菜粉、大豆油		22.9 g
	きめ煮 ヨーグルト		はんぺん ヨーグルト	ごんじやく、三温糖、サラダ油	だんご、れんこん、ごぼう、枝豆	3.2 g
2 木	麦ごはん			精白米、精麦		814 kcal
	みぞれ汁		糸こんにゃく		だいごん、天候おろし、なめこ、ほうれん草	31.2 g
	揚げ揚げのツゲ入り味噌汁	○	生揚げ、ツゲ、赤みそ	中ぎら糖、かたくり粉	枝豆	22.1 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも、サラダ油、中ぎら糖	だんご、玉ねぎ、きやいんげん	1.6 g
3 金	大豆ごはん		大豆、鶏肉	α花菜、中ぎら糖、サラダ油	だんご、枝豆	634 kcal
	昆布汁		糸こんにゃく、昆布		だんご、だいごん、ごぼう、ねぎ	35.1 g
	焼きいわし	○	イワシ			18.9 g
	ゆかりあえ デコパン				キャベツ、きゅうり	3.2 g
6 月	黒パン			黒パン		726 kcal
	ポトフ		カボチャ、ジャガイロ、ニンジン	じゃがいも	だんご、玉ねぎ、きやいんげん	24.4 g
	ミニドーナツ、おでこ、上煮		ミニドーナツ	大豆油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、だんご、鶏皮、ミニマツタケ、ミニゴルム	26.1 g
	ごぼうサラダ			ごぼう、じゃがいも	ごぼう、だんご、きやいんげん	3.0 g
7 火	麦ごはん			精白米、精麦		784 kcal
	豚汁		豚肉、赤みそ		ごぼう、だいごん、だんご、ねぎ	35.2 g
	鶏の蓮根煮	○	さば		じモン薬汁	19.5 g
	白菜の煮浸し		油揚げ		ぼくさい、だんご	2.2 g
8 水	ソフト種 中華あんソース		豚肉	ソフト種	しょうが、だんご、玉ねぎ、マツタケ、さいの目の、きくらげ、(乾)干し椎茸、れんこん	793 kcal
	れんこんチップス	○		サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油		32.6 g
	コーンもやし			大豆油	もやし、コーン	20.8 g
	アーモンド小魚		パニモ、ジド小魚			1.5 g
9 木	麦ごはん			精白米、精麦		821 kcal
	のっぺい汁		油揚げ		ごんじやく、かたくり粉	30.2 g
	鶏ごぼう	○	鶏肉	かたくり粉、菜粉、大豆油、いりごま、三温糖	ごぼう	19.3 g
	切干大根の煮付		はんぺん	中ぎら糖、すりごま、サラダ油	前年大根、だんご、きやいんげん	1.6 g
10 金	麦ごはん			精白米、精麦		793 kcal
	大根の味噌汁		糸こんにゃく、油揚げ、おかめ、ミックスみそ		だいごん、ねぎ	35.1 g
	豚肉の生煮焼き	○	豚肉	サラダ油、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが	19.6 g
	昆布豆 いちご		大豆(絞った)、昆布	中ぎら糖	いちご	2.4 g
13 月	麦パン			麦パン		842 kcal
	白菜スープ		鶏肉	サラダ油	ぼくさい、玉ねぎ、だんご	36.9 g
	チリコンコン	○	半ひき肉、豚ひき肉、ミックスメキシコ	サラダ油	玉ねぎ、だんご、(めん)とうがらし、(乾)	34.8 g
	グリーンサラダ プリンタルト			ごまドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、枝豆	3.0 g
14 火	麦ごはん			精白米、精麦		766 kcal
	味噌おでん(鶏肉入り)	○	はんぺん、うずら、鶏肉、赤みそ	ごんじやく、中ぎら糖	だいごん、だんご	28.3 g
	ワカサギのから揚げ		わかさぎの唐揚げ	菜粉、大豆油		17.4 g
	小松菜のおかあえ				ごま油、だんご、もやし	1.9 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
15 水	きなこパン		きん粉	小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖		813 kcal
	煮込みラーメン		豚肉		中華めん、サラダ油	33.0 g
	ポークシューマイ	○	豚ひき肉		しょうが、だんご、(めん)とうがらし、(乾)	30.5 g
	野菜の中巻炒め			ごま油	キャベツ、だんご、もやし、だんご	2.8 g
16 木	麦ごはん			精白米、精麦		814 kcal
	里芋の味噌汁	○	糸こんにゃく、油揚げ、わかめ、赤みそ		ごんじやく	32.5 g
	鶏と玉子のそぼろ		鶏肉、玉子		いりごま、三温糖、サラダ油	21.9 g
	まわらわめ			ごんじやく、いりごま、三温糖、サラダ油	ごぼう、だんご、とうがらし、(乾)	2.3 g
17 金	キムチチャーハン		牛ひき肉、豚ひき肉	α花菜、サラダ油	白米、キムチ、たけのこ、玉ねぎ、だんご、干し椎茸、にんにく、(めん)とうがらし	710 kcal
	味噌汁		糸こんにゃく、昆布		ごま油	33.5 g
	赤芋	○		三温糖、ごま油、かたくり粉、菜粉、大豆油	だんご、しょうが、ねぎ	27.0 g
	りんご				りんご	2.2 g
20 月	コッペパン			コッペパン		762 kcal
	クリームシチュー	○	ベーコン、豚肉、牛乳	じゃがいも、おろし、(めん)とうがらし	だんご、玉ねぎ	38.1 g
	マーマレードチキン		鶏肉		マーマレード	25.8 g
	ピーンズサラダ		大豆		絹揚げ、ドレッシング	2.8 g
21 火	麦ごはん			精白米、精麦		760 kcal
	鮎のすまし汁		がまほご		白玉葱	32.6 g
	鮎の味噌汁	○	さけ、ミックスメキシコ(節無し)		α花菜、サラダ油	18.0 g
	ひじきの炒め煮		羊ひじき、油揚げ		三温糖、いりごま、サラダ油	2.0 g
22 水	小型パン			小型パン		731 kcal
	焼きそば		豚肉、おろし、かつお節		中華めん、サラダ油	29.4 g
	オムレツ		オムレツ			26.4 g
	ナムルサラダ				絹揚げ、ドレッシング	3.7 g
24 金	麦ごはん			精白米、精麦		801 kcal
	カレー	○	豚肉、半ひき肉、かつお節	じゃがいも、おろし、(めん)とうがらし、(めん)とうがらし	だんご、玉ねぎ、だんご、(めん)とうがらし、(めん)とうがらし	26.4 g
	小松菜のソテー			サラダ油	ごま油、もやし、コーン	19.2 g
	福神漬				福神漬	2.2 g
27 月	食パン			食パン		790 kcal
	ポテトスープ		ベーコン		ごんじやく、サラダ油	32.8 g
	ハンバーグ	○	ハンバーグ、おろし、(めん)とうがらし	三温糖、かたくり粉	マツタケ、コーン	28.5 g
	ウインナー		ウインナー		サラダ油	3.4 g
28 火	麦ごはん			精白米、精麦		984 kcal
	麻婆豆腐	○	糸こんにゃく、豚肉、赤みそ	三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、だんご、(めん)とうがらし、干し椎茸、たけのこ	32.4 g
	香辛き		香辛き安心調味料(米粉)	大豆油		37.3 g
	中華サラダ			香味中華ドレッシング	キャベツ、だんご、もやし	1.5 g