

[使用材料予定表]

2023年 3月 度

鷓沼中学校

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水	抹茶パン(チョコ)		チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,チョコチップ,青豆バター		804 kcal
	一食種(中華種)			中華めん		33.2 g
	ラーメンのつゆ	○ 焼き豚			しょうが,だんご(めん),にんじん,ほくさい,もやし,ねぎ,コーン	24.6 g
	厚焼き玉子	○ 厚焼きたまご			もやし,コーン	2.9 g
2木	ミルク			ミルク		796 kcal
	麦ごはん			精白米,精麦		34.4 g
	小松菜のすまし汁	○ がまほご,油揚げ(短冊)			半じ権真,ごまづな	18.1 g
	ずき焼き	○ 前半もも,りん,焼き豆腐			じらたき,角筈,三温糖,サラダ油	1.7 g
3金	ちらし寿司		油揚げ,さけフレーク	α化米,三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,れんこん,半じ権真,かん(しょうゆ)	720 kcal
	手巻きのり		手巻きのり			34.4 g
	恵のかずみ汁	○ かまぼこ,鰻			にんじん,だけ,かまぼこ,ごまづな,半じ権真	16.8 g
	赤魚の塩焼き	○ あかうお 60g			じも汁	2.6 g
6月	原飯			α化米,三温糖,サラダ油		832 kcal
	ごま塩			ごま塩		34.2 g
	魩のすまし汁	○ 糸網豆腐,かまぼこ			白豆粉	28.7 g
	トシカツ(ハリス前)	○ 豚カツ			大豆油	2.2 g
8水	豚肉		豚肉		サラダ油,ごんじやく,中さら糖	れんこん,にんじん,ごぼう,きゅういんげん
	シュークリーム				バター,砂糖,クリーム	
	ソフト種				ソフト種	886 kcal
	ミートソース	○ 豚ひき肉,半ひき肉,加熱シバー			パヤシル(うめり),サラダ油	だんご(めん),しょうが,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース
9木	麦ごはん			精白米,精麦		781 kcal
	根性汁	○ 豚肉,糸網豆腐			さといも	なめご,切干大根,玉ねぎ,ねぎ
	野菜と鶏肉のハリス	○ 鶏肉,大豆,みそ			三温糖,サラダ油	にんじん,だいこん,キャベツ
	シラス鰻魚がが刺	○ かつお節,じちす半じ			すりごま	ほうれん草,にんじん,もやし
10金	麦ごはん			精白米,精麦		886 kcal
	フンタンスープ	○ 焼き豚,糸網豆腐			ウズン豆腐	だんじん,にち
	鶏肉のから揚げ	○ 鶏肉			かたくり粉,大豆油,三温糖,かつお節,砂糖,塩,卵	玉ねぎ,にんじん,赤パプリカ,青ピーマン
	青梗菜の中華炒め				ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,コーン
13月	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		823 kcal
	ポテトスープ	○ ベーコン			じゃがいも	だんじん,玉ねぎ,パプリカ(全)
	エビのオムレツ	○ エビフライ			大豆油,ノンエッグマヨネーズ	だんご(めん),しょうが,玉ねぎ
	高野豆腐とキャベツの炒め	○ 豚肉(半切り),高野豆腐			三温糖,サラダ油	キャベツ,玉ねぎ
14火	麦ごはん			精白米,精麦		783 kcal
	やさしいひのかけ	○ 油揚げ(短冊),わかめ,ミックスみそ				29.6 g
	えのきの味噌汁	○ 豆腐			三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ
	厚揚げのおろしだれ	○ 厚揚げ			すりごま	大根おろし,たまねぎ,しょうが

鷓沼中学校

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
15水	一食種(うどん)			うどん		730 kcal
	きつねうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		半じ権真,だんじん,ほくさい,ねぎ	28.5 g
	手作りのきあげ		きあげ		薄力粉,菜油,大豆油	21.5 g
	切干大根のサラダ				和風ドレッシング	切干大根,にんじん,コーン,ごまづな
16木	麦ごはん			精白米,精麦		830 kcal
	キムチスープ	○	糸網豆腐,豚肉,ミックスみそ		ごま油	ほくさい,白菜,キャベツ,半じ権真,にち,しょうが
	鯖の高糖焼き	○ さわら			三温糖,ごま塩,いりごま	だんご(めん),にんじん,しょうが,ねぎ
	韓国風肉じゃが	○ 前半もも(ミンチ)			じゃがいも,中さら糖,すりごま,ごま油	玉ねぎ,にんじん,めん)
17金	ひじきごはん		豚ひき肉,半ひき肉,ちくわ,油揚げ	α化米,中さら糖,サラダ油	にんじん,半じ権真	809 kcal
	根菜味噌汁	○	糸網豆腐,赤みそ		さといも,ごんじやく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ
	鶏の唐揚げ	○ 鶏肉			かたくり粉,大豆油	
	ヨーグルト				ヨーグルト	
20月	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		787 kcal
	チョコクリーム	○			チョコレート	
	コンソメスープ	○ ベーコン			ABCマヨネーズ	だんじん,玉ねぎ,コーン,パプリカ
	ムサカビグラタン	○ 牛肉,パプリカ,マヨネーズ			ブライトポテト,オリーブ油	なす,玉ねぎ,にんじん
22水	黒パン			黒パン(中)		813 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,酸粉,粉乳,牛乳		じゃがいも,卵,マヨネーズ	だんじん,玉ねぎ,グリーンピース
	オムレツ	○ オムレツ				
	イタリアンサラダ				イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ
23木	麦ごはん			精白米,精麦		873 kcal
	大根の味噌汁	○	糸網豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま油	だいこん,ねぎ
	豚肉のあんからめ	○ 豚ひき肉			ごんじやく,サラダ油,三温糖,いりごま	しょうが
	五目きんぴら					だんじん,ごぼう,きゅういんげん