

[使用材料予定表]

2023年 4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月	コッペパン			コッペパン(中)		751 kcal
	ポーホビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん	37.0 g
	イカのハーブ焼き	○	いか	オリーブ油	パセリ、レモン果汁	22.5 g
	春キャベツのサラダ いちごゼリー(お祝い)			イタリヤシドレッシング	半キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ	2.9 g
11月	麦ごはん			精白米、精麦		739 kcal
	香のかずみ汁	○	わかめ、油揚げ	かまぼこ、鰹節	にんじん、たけのこ、ごま油、半しねぎ	26.1 g
	木の芽菜		ひじきはんぺん、赤みそ、豆乳	さといも、ごんぱく、中ぎら糖、黒ごま		13.8 g
	切干大根の煮付		油揚げ	中ぎら糖、かたくり粉	切干大根、にんじん	2.4 g
12月	一食種			うどん		707 kcal
	わかめうどんのつゆ		鶏肉、油揚げ、わかめ、わかめ		にんじん、半しねぎ、ねぎ	33.0 g
	竹輪の磯辺揚げ	○	ミニ竹輪、あおもり	薄力粉、サラダ油(揚げ油)		17.6 g
	ゆかりあえ オレソジ				半キャベツ、にんじん オレソジ	2.6 g
13月	麦ごはん			精白米、精麦		757 kcal
	カレー	○	豚肉	じゃがいも、カレールウ、カレー粉、サラダ油	しょうが、にんにく、りんご、にんじん、玉ねぎ、ブ ルーン	23.5 g
	法蓮草のソテー			サラダ油	ほうろん草、もやし、コーン	16.1 g
	塩梅揚げ				塩梅漬	2.2 g
14月	チキンライス		鶏肉	α化米、サラダ油	玉ねぎ、ミックスベジタブル、トマトジュース	715 kcal
	ポテトスープ	○	豚肉、干切り	じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、りんご、パセリ	28.5 g
	白身魚フライ		白身魚、フライ(冷凍)	大豆油		20.7 g
	パイ				パイイン	1.8 g
17月	黒パン			黒パン(中)		768 kcal
	コーンスープ	○	豆乳	サラダ油	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	33.6 g
	ささみのレモンソ ースかけ		鶏肉、ささみ	かたくり粉、大豆油、三温糖	レモン果汁	23.5 g
	アスパラのソテー		ウインナー	サラダ油	アスパラガス、キャベツ	3.0 g
18月	麦ごはん			精白米、精麦		757 kcal
	香りの味噌汁	○	生揚げ、わかめ、味噌、みそ		キャベツ、ねぎ	30.7 g
	豚肉の生薬炒め		豚肉	サラダ油、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが	17.8 g
	五目きんぴら		はんぺん	ごんぱく、サラダ油、中ぎら糖、いりごま	ごぼう、にんじん、きゅうり、けん	2.1 g
19月	小型パン			小型パン		756 kcal
	焼きそば	○	豚肉、あおもり、かつお節	中華めん、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	29.8 g
	焼きフランクフルト		明菜、フランクフルト			25.8 g
	海藻サラダ 味噌汁 味付け小魚		海藻、味噌	醤油、ドレッシング	だいこん、にんじん、コーン	4.2 g
20月	麦ごはん			精白米、精麦		797 kcal
	香りの味噌汁	○	わかめ、油揚げ、木綿豆腐		たけのこ、みょうろ	35.2 g
	鯖の西京焼き		さわら、西京みそ			17.8 g
	新じゃがの旨煮 カラマツダリン			じゃがいも、サラダ油、中ぎら糖、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、えんどう カラマツダリン(オレソジ)	1.5 g
21月	麦ごはん			精白米、精麦		960 kcal
	麻婆豆腐	○	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、りんご、半しねぎ、たけのこ、 玉ねぎ、たら	31.8 g
	香のき		香のき	大豆油		35.2 g
	中華サラダ			香味中華ドレッシング	キャベツ、にんじん、もやし	1.6 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 脂質 食塩相当量
24月	米粉入り食パン			米粉入り食パン(中)		806 kcal
	ジュリエンスープ	○	ベーコン		せりせり、にんじん、玉ねぎ、パセリ	35.5 g
	ハンバーグ		ハンバーグ、赤みそ	三温糖、かたくり粉		34.5 g
	キャベツのソテー スライスチーズ		ウインナー チーズ	サラダ油、かたくり粉	半キャベツ、コーン	4.0 g
25月	麦ごはん			精白米、精麦		775 kcal
	鮭のすまし汁	○	がまほこ、木綿豆腐	白玉団子	えのきたけ、ごま油	37.3 g
	鮭の香煎焼き		さけ	ベーキングパウダー	ごねぎ	18.2 g
	香野菜の煮物		玉ひじきはんぺん	ごんぱく、中ぎら糖、かたくり粉	がき(ゆで)、にんじん、たけのこ、きゅうり、えんどう	2.0 g
26月	ソフト種			ソフト種		792 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	ハヤシルー(粉)、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	32.8 g
	ココアビーンズ		大豆(絞った)	大豆油、グラニュー糖、三温糖		20.3 g
	コーンもやし				もやし、コーン	1.9 g
27月	麦ごはん			精白米、精麦		752 kcal
	トックスープ	○	鶏骨、豚、木綿豆腐	トック	にんじん、ネジギサ、サイ	31.3 g
	鶏肉の味噌焼き		鶏肉	三温糖、ごま油、いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	16.7 g
	ナムルサラダ			味噌、ナムル、サラダ	ほうろん草、もやし、にんじん	1.6 g
28月	五目ごはん		鶏肉、油揚げ	α化米、中ぎら糖、サラダ油	にんじん、半しねぎ	776 kcal
	新じゃがの味噌汁	○	新じゃがいも、味噌	わかめ、味噌、みそ	じゃがいも	36.0 g
	豚肉の味噌揚げ		豚肉	醤油、ごま油、米粉、大豆油	黒ごま、かたくり粉	27.2 g
	ブルーヨーグルト				ブルーヨーグルト	2.8 g