

[使用材料予定表]

2023年6月

各務原市立鷺沼中学校

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
1木	麦ごはん			精白米,精麦		813 kcal
	かみなり汁	○	木綿豆腐,油揚げ	ごんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ	32.2 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,大根おろし	21.2 g
	小松菜のお浸し				こまつな,にんじん,もやし	2.1 g
2金	カレーピラフ		鶏肉	α化米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン,グリーンピース	788 kcal
	コンソメスープ	○	フィナー	ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	22.6 g
	南瓜コロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	23.5 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		2.9 g
5月	レーズンパン			レーズンパン		713 kcal
	ポテトスープ	○	フィナー	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,コーン	35.3 g
	鮭のレモン焼き		さけ	オリーブ油	レモン果汁	20.8 g
	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,赤ピーマン,黄ピーマン	3.3 g
6火	麦ごはん			精白米,精麦		841 kcal
	フンタンスープ	○	焼き豚	フンタン皮	にんじん,もやし,にら	30.3 g
	酢豚		豚肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,干し椎茸	20.3 g
	パイ				パイ	2.1 g
7水	小型パン			小型パン		781 kcal
	スパゲティボリタン	○	フィナー	スパゲッティ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,にんにく	28.4 g
	オムレツ					22.4 g
	フルーツ和え			カグテルゼリー	パイナップル,もも,みかん	3.3 g
8木	麦ごはん			精白米,精麦		797 kcal
	かみかみカレー	○	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ブルルーン	23.7 g
	野菜ソテー		フィナー	サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	17.0 g
	福神漬 西瓜				福神漬 ずいか	3.3 g
9金	麦ごはん			精白米,精麦		760 kcal
	大根の味噌汁	○	生揚げ,わかめ,米みそ(甘みそ)		だいこん,ねぎ	31.6 g
	ホキのから揚げ		ホキ	かたくり粉,大豆油	しょうが,にんにく	18.0 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ,にんじん	1.7 g
12月	米粉パン			米粉入りコッペパン		801 kcal
	キャロットポタージュ	○	牛乳,クリーム(乳脂肪)	ジチューミックス,サラダ油	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ	34.1 g
	ハニーマスタードチキン		鶏肉	はちみつ	にんにく	30.9 g
	ビーンズサラダ		大豆	コーンクリームドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	3.0 g
冷凍みかん				冷凍みかん		
13火	麦ごはん			精白米,精麦		796 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,こまつな	29.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	薄力粉,大豆油		23.9 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.2 g
14水	ソフト麺			ソフト麺		868 kcal
	ツナトマトソース	○	ツナ	サラダ油,ハヤシルウ,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト	36.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		24.0 g
	野菜サラダ			サウザンアイランドドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	3.0 g
15木	麦ごはん			精白米,精麦		771 kcal
	じゃがいもの味噌汁	○	わかめ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	30.6 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ,豚ひき肉	三温糖,かたくり粉	しょうが	20.9 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな,にんじん,もやし	2.2 g

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	金魚めし		油揚げ,味付小魚	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	702 kcal
	鰻菜のすまし汁	○	鰻菜,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	30.2 g
	高野豆腐のあんがらめ		高野豆腐	かたくり粉,大豆油,三温糖		22.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.9 g
19月	黒パン			黒パン		702 kcal
	ミネストローネ	○	フィナー	じゃがいも,オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,セロリー,にんにく,トマト	32.6 g
	イカのハーフ焼き		いか	オリーブ油	パプリカ	20.9 g
	十がさぎのサラダ			コーンクリームドレッシング	じゅうろくさぎ,キャベツ,にんじん	3.2 g
20火	麦ごはん			精白米,精麦		809 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐,油揚げ,昆布		にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	36.6 g
	ささみの甘辛がらめ		鶏肉,ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	にんにく	19.6 g
	高野豆腐の炒め煮		高野豆腐,豚モモ	三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	2.1 g
21水	シナモンパン			小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖,中重めん		843 kcal
	ラーメン	○	豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,とうもろこし,チンゲンサイ	33.2 g
	ちゃんぽん種のつゆ					24.6 g
	ポーグシューマイ		ポーグシューマイ			3.0 g
22木	麦ごはん			精白米,精麦		779 kcal
	すいとん汁	○		薄力粉,かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸	30.8 g
	丸干しいわし		イワシ			13.5 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	すりごま,中ざら糖,ごま油	切干大根,にんじん	2.4 g
23金	麦ごはん			精白米,精麦		715 kcal
	わかめスープ	○	わかめ	マロニー,かたくり粉	玉ねぎ	28.2 g
	鯖の高湯焼き		さわら	三温糖,ごま油,いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	16.9 g
	青梗菜の中身炒め			ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,コーン	2.1 g
26月	食パン			食パン		700 kcal
	ジュリエンスープ	○	フィナー	マカロニ	セロリー,にんじん,玉ねぎ	32.5 g
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	パン粉,オリーブ油	にんにく	22.2 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト,なす,玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ズッキーナ,にんにく	3.3 g
いちごジャム				イチゴジャム		
27火	麦ごはん			精白米,精麦		764 kcal
	心のすまし汁	○	かまぼこ	白玉糖	えのきたけ,こまつな	32.4 g
	鰻の梅マヨ焼き		あじ	ベーキングマヨネーズ(無糖),玉ねぎ,梅干し		19.8 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	サラダ油,中ざら糖	にんじん,ごぼう	2.7 g
28水	一食用うどん			うどん		712 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	26.0 g
	かきあげ			大豆油	野菜がき揚げ	25.1 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	1.9 g
29木	麦ごはん			精白米,精麦		778 kcal
	トックスープ	○	豚肉,木綿豆腐	トック	にんじん,チンゲンサイ	30.9 g
	焼き肉		牛肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ	19.0 g
	炒めナムル			いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	2.0 g
30金	五目ごはん		鶏肉,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	754 kcal
	南瓜の味噌汁	○	わかめ,木綿豆腐	ミックスみそ	かぼちゃ,ねぎ	25.0 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛コロッケ	大豆油		21.6 g
	パンゼリー			パンゼリー		3.0 g