

[使用材料予定表]

2023年 7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
3月	バーガーパン (切り目入り)			バーガーパン		770 kcal
	豆乳のコンソープ	○	豆乳	コーンスターチ	玉ねぎ, にんじん, コーン	30.3 g
	ハンバーグ		ハンバーグ, 赤みそ	三温糖		26.2 g
	ごぼうサラダ			和風ドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	3.8 g
4火	麦ごはん			精白米, 精麦		749 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		ごまつな, えのきたけ	27.6 g
	なすの肉味噌かけ		豚ひき肉, 赤みそ	サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉	なす, しょうが	18.0 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, 枝豆	2.4 g
5水	小型米粉入りパン			小型米粉パン		735 kcal
	焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, しょうが	30.2 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			20.7 g
	フルーツのゼリーあえ			ぶどうゼリー, ももゼリー	みかん, バイナップル	3.5 g
6木	麦ごはん			精白米, 精麦		803 kcal
	豆腐の中華スープ	○	木綿豆腐	かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, ねぎ	25.0 g
	春巻き		春巻き	大豆油		22.3 g
	ホイコーロー		豚肉	三温糖, サラダ油	キャベツ, たけのこ, しょうが	1.9 g
7金	麦ごはん			精白米, 精麦		821 kcal
	そうめん汁	○	油揚げ, かまぼこ	そうめん	干し椎茸, オクラ, にんじん	34.7 g
	アジのしそ揚げ		あじ	薄力粉, 大豆油	しそ葉	19.6 g
	枝豆の塩ゆで				えだまめ	2.2 g
10月	コッペパン			コッペパン		703 kcal
	ポテトスープ	○	ウィンナー	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ	33.6 g
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード	パセリ	20.7 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, スクッキー	3.4 g
11火	麦ごはん			精白米, 精麦		872 kcal
	もずくスープ	○	もずく		だいこん, にんじん, ねぎ	29.7 g
	南瓜のコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	21.0 g
	ゴーヤチャンプル	○	木綿豆腐, 豚肉, かつお節	ごま油	にんじん, 玉ねぎ, ながり, しょうが	1.4 g
12水	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
	ソフト麺			ソフト麺		705 kcal
	カレーソース	○	豚ひき肉	カレールーウ, サラダ油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, ブルーン	29.9 g
	黒糖ビーンズ		大豆 (岐阜県産)	大豆油, 黒砂糖, 三温糖		20.7 g
13木	コロンもやし				もやし, コーン	1.6 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		778 kcal
	トックスープ	○	焼き豚, 木綿豆腐	トツ	にんじん, テンゲンサイ	32.2 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
14金	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	1.5 g
	枝豆ごはん	○	ツナ, 油揚げ	α化糖, 中ざら糖, サラダ油	えだまめ, にんじん, 干し椎茸, ごぼう	713 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	32.2 g
	ホキのから揚げ	○	ホキ	かたくり粉, 大豆油	しょうが	21.6 g
18火	冷凍みかん				冷凍みかん	3.4 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		722 kcal
	冬瓜汁	○	かまぼこ	かたくり粉	どうがん, 糸みつば, えのきたけ	28.2 g
	三色サケをぼろ		いり卵, きけフレク	三温糖, サラダ油	えだまめ	15.3 g
小松菜の煮浸し		油揚げ	サラダ油, 三温糖		もやし, ごまつな	2.1 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
19水	ラーメン			中華めん		656 kcal
	ラーメンのつゆ	○	焼き豚		しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ	28.3 g
	フランクフルト		フランクフルト			25.0 g
	大根サラダ			青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン, きゅうり	3.2 g
20木	麦ごはん			精白米, 精麦		824 kcal
	ハッシュドビーフ	○	牛肉	ハヤシルウ, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, ブルーン	25.6 g
	カラフルポテト			じゃがいも, サラダ油	ミックスペジタブル	17.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g

《8月》

28月	食パン			食パン		694 kcal
	ジュリエンスープ	○	ウィンナー	マカロニ	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	33.5 g
	スロッピージョー		牛肉, 大豆	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, ミックスベジタブル, 玉ねぎ, トマト	19.0 g
	グリーンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン	3.6 g
29火	麦ごはん			精白米, 精麦		767 kcal
	夏野菜カレー	○	豚肉	カレールーウ, サラダ油	玉ねぎ, かぼちゃ, スクッキー, なす, にんじん, トマト, 枝豆, にんにく, ブルーン	24.3 g
	ほうれん草のソテー		ウィンナー	サラダ油	ほうれん草, キャベツ, にんじん	16.8 g
	オレンジ				オレンジ	1.8 g
30水	一食用うどん			うどん		726 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	30.5 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉, 大豆油	かぼちゃ	16.3 g
	切干大根の煮物		ツナ	中ざら糖	切干大根, にんじん	2.1 g
31木	麦ごはん			精白米, 精麦		785 kcal
	キャベツの味噌汁	○	生揚げ, わかめ, ミックスみそ		キャベツ, ねぎ	34.8 g
	鱈の照り焼き		みそ, ざわら			19.7 g
	じゃがいものきんぴら		はんぺん	ごんにやく, じゃがいも, サラダ油, 中ざら糖	にんじん, さやいんげん	2.6 g