

[使用材料予定表]

2023年 8・9月

各務原市立瀬沼中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱やカ力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	五穀類 蛋白質 脂質 食塩相当量
28月	食パン			食パン		694 kcal
	ジュリエンスープ	ウイナー		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	カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、にんじん、 トマト、枝豆、にんにく、ブルーベリー	24.3 g
	ほうれん草のソテー	ウイナー		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、ほくさい	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		油揚げ、わかめ、ミックスみそ		キャベツ、ねぎ	34.8 g
	鱈の照り焼き		さわら			19.7 g
	じゃがいものきんぴら		はんぺん	こんにやく、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
1金	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、マッシュルーム	703 kcal
	マカロニスープ	ウイナー		マカロニ	にんじん、玉ねぎ、もやし	21.4 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ、大豆油		21.2 g
	冷凍パン				パン	2.3 g
4月	黒食パン			黒パン		627 kcal
	キャベツスープ	ウイナー			玉ねぎ、キャベツ、にんじん	30.6 g
	イカのカレーパン粉焼き		いか	パン粉、オリーブ油		17.3 g
	ひじきサラダ		干ひじき	青じそドレッシング	だいこん、きゅうり、赤ピーマン	2.8 g
5火	麦ごはん			精白米、精麦		801 kcal
	にらたまスープ		木綿豆腐、鶏卵	かたくり粉	にら	31.8 g
	アジの南蛮漬け		あじ	かたくり粉、大豆油、三温糖	にんじん、玉ねぎ	21.6 g
	チンゲン菜の中華炒め			ごま油	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、コーン	11.8 g
6水	ソフト麺			ソフト麺		893 kcal
	ツナトマトソース	ツナ		サラダ油、ハヤシルウ、三温糖	にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト	35.4 g
	オムレツ		オムレツ			28.3 g
	パンブキンサラダ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、枝豆、コーン	2.6 g
7木	麦ごはん			精白米、精麦		780 kcal
	切干大根の味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ		切干大根、ねぎ	33.9 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	しょうが、玉ねぎ	18.1 g
	野菜の煮物		はんぺん	こんにやく、中ざら糖、サラダ油	にんじん、ごぼう	2.6 g
8金	麦ごはん			精白米、精麦		797 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	30.3 g
	高野豆腐のごま揚げ		鶏肉、高野豆腐	黒ごま、米粉、かたくり粉、大豆油	しょうが	23.4 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ、にんじん、きゅうり	1.8 g
11月	米粉コッペパン			米粉パン		746 kcal
	ミネストローネ		ベーコン、大豆	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	34.9 g
	ささみのレモンソース		鶏肉ささみ	かたくり粉、大豆油、三温糖	レモン果汁	24.4 g
	ジャーマンポテト	ウイナー		じゃがいも	玉ねぎ	3.4 g
12火	麦ごはん			精白米、精麦		778 kcal
	なすの味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、ミックスみそ		なす、ねぎ	36.5 g
	鱈の塩焼き		塩揚げ			19.9 g
	ごぼうの炒め煮		牛肉	しらたき、三温糖、ごま油	ごぼう、枝豆	2.8 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱やカ力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	五穀類 蛋白質 脂質 食塩相当量
13水	一食用中華めん			中華めん		732 kcal
	ラーメンのつゆ		焼き豚		しょうが、にんにく、にんじん、ほくさい、もやし、 ねぎ、玉ねぎ	24.6 g
	ポテトのチリソース炒め	ウイナー		フライドポテト、大豆油、サラダ油	大豆油	25.2 g
	大根サラダ		わかめ	和風ドレッシング	だいこん、きゅうり、コーン	2.7 g
14木	麦ごはん			精白米、精麦		758 kcal
	冬瓜汁			かたくり粉	とうがん、にんじん、玉ねぎ	30.1 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	しょうが	19.6 g
	ほうれん草のおかか煮		かつお節		ほうれん草、もやし、にんじん	1.9 g
15金	ひじきごはん		鶏肉、干ひじき、ちくわ、油揚げ	α化米、中ざら糖、サラダ油	にんじん	711 kcal
	けんちん汁		昆布、木綿豆腐	こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ	31.6 g
	自身風フライ		ホキフライ	大豆油		20.1 g
	ももヨーグルト		ももヨーグルト			2.7 g
19火	麦ごはん			精白米、精麦		777 kcal
	秋野菜カレー		豚肉	さつまいも、カレールウ、サラダ油、 かたくり粉	にんにく、にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ、ブルー ベリー	22.0 g
	小松菜のソテー	ウイナー		サラダ油	ごまつな、もやし、にんじん、コーン	15.2 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		1.9 g
20水	小型パン		豚肉、あおのり、かつお節	中華めん	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	811 kcal
	焼きそば			ウイナー		30.8 g
	フルーツ杏仁			杏仁豆腐	みかん、パイン、もも	28.8 g
	フルーツ杏仁					3.4 g
21木	麦ごはん			精白米、精麦		850 kcal
	鮎のすまし汁		かまぼこ	白玉鮎	えのきたけ、ごまつな、にんじん	29.6 g
	さんまの蒲焼き		さんま	かたくり粉、大豆油、三温糖		28.7 g
	里芋のごまみそ煮		赤みそ	さといも、三温糖、すりごま	にんじん、さやいんげん	2.0 g
22金	麦ごはん			精白米、精麦		792 kcal
	じゃがいもの味噌汁		わかめ、木綿豆腐、白みそ		じゃがいも	30.2 g
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	三温糖、かたくり粉		16.8 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	中ざら糖	切干大根、にんじん	2.6 g
25月	食パン			食パン		665 kcal
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		31.6 g
	野菜スープ	ウイナー			玉ねぎ、キャベツ、にんじん	21.9 g
	ささ身のオリーブ焼き		鶏肉ささみ	オリーブ油		3.0 g
26火	麦ごはん			精白米、精麦		793 kcal
	根菜汁		油揚げ		さといも	33.8 g
	さわらのみそネズ焼き		さわら、ミックスみそ	ノンエッグマヨネーズ		21.7 g
	五目豆		大豆、ちくわ、昆布	中ざら糖	ごぼう、にんじん	1.8 g
27水	一食用うどん			うどん		769 kcal
	肉うどんのつゆ		豚肉、かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	35.0 g
	ちくわの磯田揚げ		ちくわ、あおのり	薄力粉、大豆油		20.2 g
	大根の煮物		生揚げ	中ざら糖	だいこん、にんじん	2.9 g
28木	麦ごはん			精白米、精麦		744 kcal
	わかめスープ		わかめ、糸かまぼこ、木綿豆腐	かたくり粉	ねぎ	30.0 g
	ブルコギ		豚肉	三温糖、サラダ油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	17.9 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	2.1 g
29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	787 kcal
	里芋の味噌汁		木綿豆腐、わかめ、ミックス味噌	さといも	ねぎ	34.8 g
	鱈の竜田揚げ		さば	かたくり粉、米粉、大豆油	しょうが	24.8 g
	月見団子			月見団子		3.0 g