

[使用材料予定表]

2023年 12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 金	大根飯		油揚げ	α化米、中ざら糖、キャノーラ油	にんじん、だいこん、乾焼だいこん葉、干し椎茸	665 kcal
	白菜鍋		かまぼこ、うず味肉団子	はるさめ	はくさい、にんじん、ねぎ	32.1 g
	ささ身の唐揚げ	○	鶏肉ささみ	かたくり粉、キャノーラ油	にんにく	19.6 g
	りんご				りんご	2.1 g
4 月	米粉コッペパン			米粉コッペパン		688 kcal
	マカロニスープ	○	ウィンナー	マカロニ	にんじん、玉ねぎ、もやし	27.4 g
	高野豆腐のマヨネーズ焼き		ツナ、高野豆腐、チーズ	キャノーラ油、マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、ぶなしめじ	27.9 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	3.2 g
5 火	麦ごはん			精白米、精麦		848 kcal
	けんちん汁	○	木綿豆腐、油揚げ	こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	33.9 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ、豚ひき肉、赤みそ	中ざら糖、かたくり粉、キャノーラ油	しょうが	24.5 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも、ごま油、中ざら糖	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	2.2 g
6 水	シナモンパン			小型パン、キャノーラ油、グラニュー糖、三温糖		896 kcal
	一食中華めん			中華めん		33.7 g
	ラーメンのつゆ	○	豚もも	キャノーラ油	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、コーン	29.0 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			3.5 g
7 木	蓮根サラダ			参りごまドレッシング	れんこん、にんじん、キャベツ	
	麦ごはん			精白米、精麦		796 kcal
	冬野菜カレー	○	鶏肉	じゃがいも、カレールウ、キャノーラ油	にんにく、れんこん、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ブルーベリー	23.0 g
	小松菜のソテー			オリーブ油	こまつな、もやし、ぶなしめじ、コーン	16.4 g
8 金	みかんゼリー			岐阜県産みかんゼリー		1.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		789 kcal
	豚汁	○	豚肉、木綿豆腐、赤みそ	さといも	だいこん、にんじん、ねぎ	32.2 g
	三色さけそぼろ		いり卵、さけフレーク	三温糖、キャノーラ油	枝豆	18.2 g
11 月	五目きんぴら		はんぺん	こんにゃく、キャノーラ油、三温糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.8 g
	コッペパン			コッペパン		774 kcal
	クリームシチュー	○	ウィンナー、牛乳	じゃがいも、ホワイトルー、米粉、キャノーラ油	にんじん、玉ねぎ	35.0 g
	イカのレモンソース		いかフリッター	キャノーラ油、三温糖	レモン果汁	26.8 g
12 火	ビーンズサラダ		大豆	和風ドレッシング	にんじん、キャベツ、枝豆	3.4 g
	麦ごはん			精白米、精麦		766 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	35.4 g
	豚の袖焼焼き		さわら		ゆず果汁	18.0 g
13 水	味噌あえ		はんぺん、赤みそ	さといも、こんにゃく、中ざら糖	だいこん	2.1 g
	ソフト麺			ソフト麺		785 kcal
	マーボーソース	○	豚ひき肉	中ざら糖、ごま油、かたくり粉、キャノーラ油	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ら、しょうが、にんにく、れんこん	29.6 g
	れんこんチップス			キャノーラ油		20.5 g
14 木	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん、コーン	1.8 g
	麦ごはん			精白米、精麦		778 kcal
	里芋の味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ	さといも	ねぎ	32.9 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	キャノーラ油	しょうが、玉ねぎ	18.0 g
15 金	ほうれん草のごま和え			すりごま	ほうれん草、もやし、にんじん	1.8 g
	カレーピラフ		鶏肉	α化米、キャノーラ油	玉ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム	616 kcal
	ポテトスープ	○		じゃがいも、キャノーラ油	にんじん、玉ねぎ	24.9 g
	ホキのから揚げ		ホキ	かたくり粉、米粉、キャノーラ油	しょうが	18.8 g
みかん				みかん	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
18 月	バーガーパン			バーガーパン		752 kcal
	豆乳コンソープ	○	豆乳	キャノーラ油、米粉	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン	31.2 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		24.4 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	キャノーラ油	キャベツ、もやし	3.6 g
19 火	麦ごはん			精白米、精麦		732 kcal
	麩のすまし汁	○	かまぼこ	白玉麩	えのきたけ、にんじん、こまつな	35.5 g
	九千しイワシ		イワシ			14.3 g
	年越しのおかず		鶏肉、焼き豆腐、刻み昆布	さといも、こんにゃく、中ざら糖、キャノーラ油	だいこん、にんじん、ごぼう	2.9 g
20 水	一食うどん			うどん		795 kcal
	味噌うどんのつゆ	○	かまぼこ、鶏肉、油揚げ、赤みそ	キャノーラ油	にんじん、はくさい、ねぎ、干し椎茸	33.5 g
	さつま芋と小魚の揚げ煮		味噌小魚、あおのり	さつま芋、キャノーラ油、三温糖、いりごま		24.0 g
	小松菜のおかか和え		かつお節		こまつな、にんじん、もやし	3.3 g
21 木	麦ごはん			精白米、精麦		855 kcal
	豆腐の中華スープ	○	木綿豆腐、ウィンナー	かたくり粉	にんじん、もやし、ねぎ	30.4 g
	酢豚		豚肉	かたくり粉、キャノーラ油、三温糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、青ピーマン、干し椎茸	22.7 g
	パイナップル				パイナップル	1.9 g
22 金	麦ごはん			精白米、精麦		805 kcal
	かぼちゃの味噌汁	○	木綿豆腐、わかめ、ミックスみそ		かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	35.6 g
	鮭の昆布マヨ焼き		さけ、塩昆布	マヨネーズ(卵無し)		21.7 g
	キャベツのゆず香和え		かつお節		キャベツ、にんじん、もやし、ゆず果汁	2.5 g
25 月	黒食パン			黒食パン		770 kcal
	ミネストローネ	○	ウィンナー、大豆	オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト	34.5 g
	マーマレードチキン		鶏肉ささみ	マーマレード	にんにく	22.9 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン	2.7 g
26 火	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ(大豆含む)		
	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、にんにく、ブルーベリー	26.5 g
	カラフルポテト			じゃがいも、キャノーラ油	ミックスベジタブル	17.1 g
ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g	