

[使用材料予定表]

2024年 1月

各務原市立鶴沼中学校

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
9 火	麦ごはん			精白米, 精麦		826 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	白玉団子	こまつな, 干し椎茸	34.7 g
	ハマチの照り焼き	○	はまち			22.8 g
	なます		油揚げ	三温糖, すりごま	だいこん, にんじん, ゆず果汁	1.7 g
	一食黒豆		一食黒豆			
10 水	一食うどん			うどん		783 kcal
	カレーうどんのつゆ	○	鶏肉, なた	カレールウ, かたくり粉, キャノーラ油	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	30.0 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉, 米粉, キャノーラ油	かぼちゃ	23.8 g
	大根の煮物		豚ひき肉	中ざら糖	にんじん, だいこん	2.2 g
11 木	麦ごはん			精白米, 精麦		831 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵, わかめ	かたくり粉	にんじん, 干し椎茸, 系みつば	38.8 g
	すき焼き		牛肉もも, かまぼこ, 焼き豆腐	しらたき, 焼きふ, 三温糖, キャノーラ油, かたくり粉	はくさい, ねぎ	19.4 g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			2.1 g
12 金	麦ごはん			精白米, 精麦		765 kcal
	豆腐のチゲ	○	木綿豆腐, 豚肉, ミックスみそ	キャノーラ油	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, にら	37.5 g
	サケの高麗焼き		さけ	三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	18.4 g
	炒めナムル			いりごま, 三温糖, キャノーラ油	ほうれん草, もやし, にんじん	2.4 g
15 月	黒コッパン			黒コッパン		766 kcal
	冬野菜のクリームシチュー	○	ベーコン, 牛乳, クリーム	ホワイトルー, キャノーラ油, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, かぶ(葉)	35.9 g
	マーマレードチキン		鶏肉ざさみ	マーマレード	にんにく	24.2 g
	カレーポテト		ウインナー	じゃがいも, キャノーラ油	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン	2.8 g
16 火	麦ごはん			精白米, 精麦		750 kcal
	白菜のみそ汁	○	主揚げ, わかめ, 白みそ		はくさい, ねぎ	27.6 g
	ワカサギのから揚げ		ワカサギの唐揚げ	キャノーラ油		20.8 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	三温糖, キャノーラ油	にんじん, さやいんげん	1.9 g
17 水	ソフト麺			ソフト麺		873 kcal
	ミートソース	○	牛ひき肉	ハヤシルウ, キャノーラ油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	33.6 g
	抹茶ピーンズ		大豆(岐阜県産), きな粉	キャノーラ油, グラニュー糖		27.2 g
	もやしソテー			キャノーラ油	にんじん, もやし, コーン	2.7 g
18 木	麦ごはん			精白米, 精麦		724 kcal
	根菜汁	○	昆布, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ねぎ	25.3 g
	厚揚げのツナ味噌かけ		厚揚げ, ツナ, 赤みそ	中ざら糖, かたくり粉	枝豆	15.7 g
	ほうれん草のおかかあえ		かつお節		ほうれん草, もやし, にんじん	1.7 g
19 金	さといもごはん			α化米, キャノーラ油, さといも, 中ざら糖	にんじん, 干し椎茸	701 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐, わかめ		こまつな, えのきたけ	34.5 g
	豚肉のから揚げ		豚ひれ	米粉, かたくり粉, キャノーラ油	しょうが	22.8 g
	いよかん				いよかん	2.3 g
22 月	胚芽パン			胚芽パン		899 kcal
	ポトフ	○	ウインナー	キャノーラ油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ	37.5 g
	鯖のプロバンス風		さわか	オリーブ油, 三温糖	玉ねぎ, にんにく, トマト, パセリ	37.6 g
	野菜サラダ			イタリヤンドレッシング	キャベツ, コーン, もやし	3.2 g
チョコクレープ			チョコクレープ			

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
23 火	麦ごはん			精白米, 精麦		798 kcal
	佃煮のり	○	佃煮のり			32.9 g
	ちゃんこ鍋		鶏肉, うず味肉団子	しらたき	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ	20.5 g
	五目厚焼き卵		五目厚焼き卵			2.2 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ		こまつな, にんじん, もやし	
24 水	一食うどん			うどん		704 kcal
	けんちんうどんのつゆ	○	鶏肉, 油揚げ	ごんにやく	干し椎茸, だいこん, にんじん, ねぎ	28.5 g
	みそぎ団子		赤みそ	みそぎ団子, 中ざら糖, すりごま, かたくり粉		16.8 g
	れんこんのきんぴら		はんぺん	キャノーラ油, 三温糖	にんじん, れんこん	2.1 g
25 木	麦ごはん			精白米, 精麦		802 kcal
	きざみのり	○	きざみのり			32.3 g
	こも豆腐のみそ汁		こも豆腐, わかめ, 都上みそ, ミックスみそ	三温糖, キャノーラ油	キャベツ, 玉ねぎ, ねぎ	21.3 g
	友禅ごはんの具		いり卵, 鶏ひき肉	三温糖, キャノーラ油	にんじん, 系みつば	2.4 g
26 金	麦ごはん			精白米, 精麦		829 kcal
	みそカレー	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	キャノーラ油, カレールウ, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, コーン	27.9 g
	ニジマスのはちみつだれ		ニジマス米粉付き	キャノーラ油, はちみつ		24.1 g
	ブロッコリーのごまあえ			すりごま	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	2.7 g
29 月	食パン			食パン		759 kcal
	キャラメルクリーム	○	キャラメルクリーム			25.6 g
	マカロニスープ		ウインナー	キャノーラ油, マカロニ, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	27.6 g
	ミートボールのデザチャップがらめ		うず味肉団子	キャノーラ油, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ	3.1 g
30 火	麦ごはん			精白米, 精麦		908 kcal
	ハッシュドビーフ	○	牛肉もも	キャノーラ油, ハヤシルウ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブルーン	31.3 g
	ツナオムレツ		ツナオムレツ			29.1 g
	ピーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.0 g
31 水	一食中華めん			中華めん		721 kcal
	五目ラーメンのつゆ	○	豚肉, なた	キャノーラ油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい	28.6 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	キャノーラ油	いもやし, ねぎ	26.7 g
	大根の中華煮		ツナ	中ざら糖, ごま油	だいこん, 乾燥だいこん葉	2.9 g
りんご					りんご	