

[ 使用材料予定表 ]

2024年 2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
1 木	麦ごはん			精白米, 精麦		873 kcal
	麻婆豆腐	○	豆腐, 豚ひき肉	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, にら	27.7 g
	春巻き		春巻き	キャノーラ油		24.3 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	チンゲンサイ, にんじん, もやし	2.0 g
2 金	大豆ごはん		鶏肉, 大豆, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, キャノーラ油	にんじん, 干し椎茸	832 kcal
	豚汁	○	豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	35.2 g
	豚のフライ		豚フライ	キャノーラ油		31.2 g
	プリンタルト			プリンタルト		2.7 g
5 月	ツイストパン			ツイストパン		734 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 牛乳	じゃがいも, ホワイトルー, キャノーラ油, 米粉, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん	36.1 g
	いかのハーブ焼き	○	いか		パセリ, レモン果汁	23.3 g
	キャベツサラダ			イタリアンドレッシング	もやし, キャベツ, コーン	3.3 g
6 火	デコポン				デコポン	
	麦ごはん			精白米, 精麦		803 kcal
	昆布汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		だいこん, にんじん, ねぎ	33.0 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	24.1 g
7 水	小松菜のごま和え			すりごま	こまつな, もやし, にんじん	2.2 g
	一食中華めん			中華めん		702 kcal
	塩ラーメンのつゆ	○	焼き豚	キャノーラ油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ, かぼちゃ	23.3 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉, キャノーラ油		17.3 g
8 木	青梗菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ, もやし, コーン	3.3 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
	麦ごはん			精白米, 精麦		850 kcal
	白菜の味噌汁	○	生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	33.4 g
9 金	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉, 米粉, キャノーラ油, 中ざら糖	ごぼう	22.7 g
	切干大根の煮付		ツナ	中ざら糖	切干大根, にんじん	2.7 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		811 kcal
	関東煮 (うずら卵入り)	○	玉ひじきはんぺん, うずら卵	こんにゃく, 中ざら糖	だいこん, にんじん	30.3 g
13 火	かわはぎの天ぷら		かわはぎ干物	薄力粉, かたくり粉, キャノーラ油		17.0 g
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	3.5 g
	りんご				りんご	
	麦ごはん			精白米, 精麦		753 kcal
14 水	納豆	○	納豆			33.4 g
	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	17.3 g
	ほっけの塩焼き		ほっけ			2.5 g
	白菜のお浸し				はくさい, にんじん, もやし	
15 木	ソフト麺			ソフト麺		898 kcal
	カレーソース	○	豚ひき肉	カレールウ, キャノーラ油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, プルーン	31.7 g
	選根チップス			キャノーラ油	れんこん	24.9 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.3 g
15 木	ガトーショコラ			ガトーショコラ		
	麦ごはん			精白米, 精麦		839 kcal
	すき焼き	○	和牛モモ, 焼き豆腐, かまぼこ	しらたき, 焼きさ, 三温糖, キャノーラ油, かたくり粉	はくさい, ねぎ	35.9 g
	五目厚焼き卵		五目厚焼き卵			20.6 g
塩昆布あえ		塩昆布			キャベツ, にんじん	2.7 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	キムチチャーハン		豚肉	α化米, キャノーラ油	白菜キムチ, たけのこ, にんじん, 干し椎茸	706 kcal
	トックスープ	○	焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	29.0 g
	エビフライ		エビフライ	キャノーラ油		20.0 g
	イチゴヨーグルト		イチゴヨーグルト			2.8 g
19 月	米粉パン			米粉パン		708 kcal
	カレースープ	○	ベーコン		キャベツ, にんじん	26.6 g
	マカロニグラタン		鶏肉, 牛乳, ミックスチーズ	マカロニ, ホワイトルー, 有塩バター, 米粉	玉ねぎ	24.4 g
	れんこんサラダ			れんこんサラダ	れんこん, にんじん, コーン	3.2 g
20 火	麦ごはん			精白米, 精麦		791 kcal
	大根の味噌汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいこん, ねぎ	31.7 g
	三色サケそぼろ	○	いり卵, さけフレーク	三温糖, キャノーラ油	枝豆	18.4 g
	菱わかめ		菱わかめ	こんにゃく, 中ざら糖, キャノーラ油	ごぼう, にんじん	3.6 g
21 水	いよかん				いよかん	
	小型パン			小型パン		892 kcal
	焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, キャノーラ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	33.0 g
	フランクフルト		フランクフルト			31.6 g
22 木	フルーツポンチ			ぶどうゼリー	みかん, バインアップル, もも	3.6 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		841 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	37.3 g
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ	中ざら糖	しょうが, ねぎ	20.5 g
26 月	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, 枝豆	3.3 g
	黒食パン			黒食パン		870 kcal
	ミルク			ミルクココア		34.5 g
	コーンポタージュ	○	牛乳	コーンクリームソース, キャノーラ油	にんじん, 玉ねぎ, コーン, クリーム	27.6 g
27 火	ささみのレモン煮		鶏肉ささみ	かたくり粉, キャノーラ油, 三温糖	レモン果汁	4.1 g
	グリーンサラダ			サウザンアイランドドレッシング	ほうれん草, きゅうり, キャベツ	
	麦ごはん			精白米, 精麦		750 kcal
	なめこの味噌汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ		だいこん, なめこ(水煮), ねぎ	32.8 g
28 水	豚肉の生姜炒め		豚肉	キャノーラ油	玉ねぎ, しょうが	17.8 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ, にんじん, もやし	2.0 g
	一食うどん			うどん		788 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	30.7 g
29 木	五平餅		赤みそ	大豆おやき, すりごま, いりごま, 三温糖		15.9 g
	五目豆		大豆, ちくわ, 昆布	中ざら糖	にんじん, ごぼう	3.0 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		938 kcal
	チーズチキンカレー	○	鶏肉, ミックスチーズ	じゃがいも, カレールウ, キャノーラ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, プルーン	33.5 g
29 木	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉	かたくり粉, 米粉, キャノーラ油	にんにく	32.3 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		青じそドレッシング	3.5 g
	いちご				いちご	