

献立予定表



阿見町立学校給食センター（小学校）

日	曜	献立名	フ ォ ー ク ー ン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で たべて ほしい食品	エネルギー (Kcal)
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
1	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		果物類 種実類	598
		タンメンスープ		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	油 ごま油	塩ラーメンスープ 中華だし ガラスープ しょうゆ		
		★たこ焼き		たこ	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 油	ソース 和風だし 塩		
		白菜のボン酢和え		ツナ 昆布	人参 白菜	砂糖	ボン酢 塩		
2	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 緑黄色野菜	644
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ		
		きゅうりともやしのごま和え			人参 きゅうり もやし	砂糖 ごま	しょうゆ		
		大根のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 玉ねぎ		和風だし		
7	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 卵 類	645
		チキンカレー		鶏肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		
		花野菜のサラダ（ドレッシング）		ハム	ブロッコリー 人参 カリフラワー		ドレッシング		
		※ぶどうゼリー				ぶどうゼリー			
8	水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		乳 類 きのご類	675
		★かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油	ソース 塩 しょうゆ		
		ささみとアスパラのサラダ		鶏肉	アスパラガス 人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		ミネストローネ		豚肉 大豆	人参 トマト 玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖 油	コンソメ 塩 こしょう		
9	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 いも類	627
		ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ	人参 しょうが キャベツ しいたけ	砂糖 でん粉 油	酒 オイスターソース 中華だし		
		春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 油 米粉	塩 しょうゆ		
		かぶとチンゲン菜の中華スープ		鶏肉	ちんげん菜 人参 かぶ	でん粉	中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
♪初夏を味わう献立♪		おいしい阿見発見 〜ズッキーニ〜							
10	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 乳 類	612
		豚肉の新玉ねぎソース		豚肉	玉ねぎ レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉	しょうゆ		
		キャベツのおかか和え		ちくわ かつお節	人参 キャベツ きゅうり		しょうゆ		
		初夏の彩り野菜スープ		ベーコン	人参 ズッキーニ 大根	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう		
13	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 果物類	615
		ハンバーグトマトソース		豚肉 鶏肉	トマト 玉ねぎ じゃがいも	砂糖 でん粉 油	ケチャップ ソース 塩		
		チーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩 こしょう		
		アルファベットスープ		鶏肉	ほうれん草 人参 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
14	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		きのご類 卵 類	661
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		
		かにかまサラダ		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		根菜たっぷりみそ汁		豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	和風だし		
15	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		豆 乳 類	590
		しょうゆラーメンスープ		豚肉 なると	人参 小松菜 えのきたけ ねぎ にんにく	でん粉	しょうゆ しょうゆラーメンの素 中華だし 鶏だし		
		にらまんじゅう（児1個 職2個）		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら しょうが にんにく キャベツ	でん粉 小麦粉 油	塩 しょうゆ		
		野菜の中華和え			ちんげん菜 人参 もやし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		
16	木	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳		米	おかかふりかけ	きのご類 果物類	588
		タラのカレー立田揚げ		スケソウタラ	しょうが	でん粉 油	しょうゆ みりん カレー粉		
		野菜のひじき和え		ひじき	人参 小松菜 もやし しそ	砂糖	塩 しょうゆ		
		けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
17	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 海藻類	636
		スタミナ焼肉		豚肉	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		
		◎シューマイ（児2個 職3個）		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	しょうゆ 塩		
		中華風コンスープ		ハム 鶏卵	とうもろこし ねぎ	でん粉	中華だし ガラスープ 塩 酒		
20	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 緑黄色野菜	624
		キムタク丼の具		豚肉	にら キャベツ たくあん はくさいキムチ ねぎ しょうが	砂糖 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		
		大根サラダ（ドレッシング）		ツナ	人参 大根 きゅうり		ドレッシング		
		じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	和風だし		
21	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		種実類 海藻類	659
		春雨入りマーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	春雨 砂糖 でん粉 油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン		
		◎ぎょうざ（2個）		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢		
		もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
世界食べ物紀行 〜オランダ〜									
22	水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		乳 類 きのご類	731
		★クロケット（クリームコロッケ）		豆乳	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	ソース 塩		
		スタンボット（野菜のコンソメ煮）		ウインナー	人参 パセリ 玉ねぎ	じゃがいも 油	コンソメ 塩 こしょう		
		エルテンスープ（えんどう豆のポタージュ）		鶏肉 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ	小麦粉 油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
23	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 いも類	599
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく	和風だし		
リクエスト献立 〜朝日中学校〜									
24	金	ごはん/発酵乳（プレーン）	🍴	発酵乳		米		海藻類 豆 類	721
		とりのから揚げ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ		
		ワンタンスープ		豚肉	ほうれん草 人参 もやし ねぎ しょうが	ワンタン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		
		フルーツボンチ			パインアップル みかん 黄桃	カクテルゼリー			
おいしい阿見発見 〜大根〜									
27	月	麦ごはん/野菜ふりかけ/牛乳		牛乳		米 麦	野菜ふりかけ	乳 類 魚介類	668
		豚肉と大根の炒め煮		豚肉 がんもどき	人参 さやいんげん 大根 しょうが	こんにゃく 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし		
		厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油	酢 しょうゆ 塩		
		キャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参 キャベツ もやし		塩 しょうゆ		
28	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		海藻類 卵 類	660
		ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		
		コールスローサラダ		ハム	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		※アロエヨーグルト		アロエヨーグルト					
29	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		乳 類 果物類	639
		カレー南蛮汁		豚肉 油揚げ	人参 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく	でん粉 油	カレールウ カレー粉 和風だし しょうゆ 酒 塩		
		たこナゲット（2個）		たこ いか たちうお 大豆粉		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩		
		ごぼうサラダ		ハム	人参 ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング 塩		
30	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 種実類	624
		★はんぺんチーズフライ		タラ イトヨリ 鶏卵 チーズ		砂糖 パン粉 でん粉 やまいも 小麦粉 油	ソース 塩 みりん		
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		肉団子スープ		鶏肉	小松菜 人参 しめじ 白菜 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	塩 酒 しょうゆ 洋風だし こしょう		
31	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		卵 類 海藻類	587
		ビビンバ丼の具		豚肉	人参 ほうれん草 もやし ねぎ しょうが にんにく	砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン		
		キムチスープ		鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ はくさいキムチ ねぎ しいたけ		塩 こしょう 中華だし		
		オレンジ			オレンジ				

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※7日のぶどうゼリーは、備蓄のものを使用します。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	638	25.8	21.2	377	3.2	266	0.49	0.52	28	5.0	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送