R5 11月

献立予定表

阿見町立学校給食センター〈中学校〉

日	曜	献立名	フスブークン	おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料 その他	家庭で食べてほしい食品	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			果物類 きのこ類	809	29.2
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ	わかめ	人参　ちんげん菜	玉ねぎ　とうもろこし ねぎ　にんにく　しょうが		油	みそラーメンの素　ガラスープ 中華だし　鶏だし　塩			
		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　米粉	油	しょうゆ　塩			
		野菜の中華和え				人参	キャベツ　きゅうり			塩　ドレッシング			
2	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			緑黄色野菜 魚介類	886	35.4
		あんかけ豆腐丼の具		豚肉　豆腐		にら	玉ねぎ　ねぎ　しいたけ しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酒　塩 こしょう　和風だし			
		鶏と野菜のフリット（2個）		鶏肉		ほうれんそう　人参	玉ねぎ　キャベツ	天ぷら粉　砂糖	油	塩			
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵	昆布		キャベツ　きゅうり	砂糖　でん粉	油	ドレッシング　塩			
		※かぼちゃプリン						かぼちゃプリン					
6	月	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 豆　類	818	30.5
		豚肉のカレーケチャップ炒め		豚肉			玉ねぎ　キャベツ	砂糖	油	塩　ケチャップ　ウスターソース　カレー粉			
		◎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			
		ワンタンスープ		鶏肉		ちんげん菜　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			
		いい歯の日献立											
7	火	わかめごはん/牛乳			わかめ　牛乳			米　砂糖		塩	種実類 果物類	769	28.2
		わかさぎフリッター（2個）		わかさぎ	沖あみ　アオサ			小麦粉　でん粉　砂糖 米粉　ベーキングパウダー	油	しょうゆ　塩			
		ささみのサラダ		鶏肉		人参	キャベツ　きゅうり	砂糖		しょうゆ　酢　塩			
		根菜たっぷりみそ汁		豚肉　豆腐　みそ		人参	大根　れんこん　ごぼう　ねぎ	こんにゃく　さといも		和風だし			
8	水	コッペパン/チョコクリーム/牛乳			牛乳			コッペパン チョコクリーム			海藻類 小　魚	840	32.6
		ミートオムレツ		鶏卵　鶏肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	油	ケチャップ　塩			
		ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング			
		鶏肉と白菜のクリーム煮		鶏肉	チーズ　牛乳		玉ねぎ　しめじ　白菜　とうもろこし	小麦粉	バター　油	塩　こしょう　洋風だし			
		阿見町いっぱい献立											
9	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 卵　類	767	28.6
		鶏肉とれんこんの秋のいろどり炒め		鶏肉		赤ピーマン	白菜　れんこん　ねぎ しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	油	酒　しょうゆ　酢　みりん			
		ブロッコリーのマヨサラダ		ハム		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		マヨネーズ	こしょう			
		阿見町産野菜の煮込みスープ				人参　ほうれんそう バターナッツかぼちゃ	大根　ひらたけ	さつまいも		洋風だし　塩　こしょう			
10	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆　類 きのこ類	783	28.1
		キーマカレー		豚肉		人参　枝豆　トマト	玉ねぎ　りんご　にんにく	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			
		チーズサラダ（ドレッシング）			チーズ	ブロッコリー　人参	カリフラワー			ドレッシング			
		チルドパイン					パインアップル						
14	火	麦ごはん/発酵乳（プレーン）			発酵乳			米　麦			いも類 種実類	742	27.7
		中華丼の具		豚肉　なると		人参	白菜　キャベツ　たけのこ ねぎ　きくらげ　しょうが	砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酒　塩 中華だし　こしょう			
		◎シューマイ（3個）		豚肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉		塩　しょうゆ			
		もやしとかにかまの和えもの		かに風味かまぼこ			もやし　きゅうり			バンバンジーソース			
15	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			海藻類 乳　類	807	26.8
		カレー南蛮汁		鶏肉　油揚げ		人参	白菜　しめじ　ねぎ		油	カレールウ　カレー粉 しょうゆ　和風だし			
		焼きいも						さつまいも					
		阿見町産キャベツのあさ漬け				人参	キャベツ　きゅうり			あさづけの素			
16	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	果物類 卵　類	717	30.5
		赤魚の西京焼き		赤魚　みそ				砂糖		みりん　酒			
		小松菜の和えもの		ツナ	のり	小松菜　人参	キャベツ			ドレッシング			
		具だくさんけんちん汁		鶏肉　豆腐		人参	大根　ごぼう　ねぎ	さといも　こんにゃく	油	塩　しょうゆ　みりん　和風だし			
17	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 緑黄色野菜	782	31.4
		ハンバーグおろしソース		鶏肉　豆腐		人参	玉ねぎ　大根	パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉		しょうゆ　ガラスープ　塩　酒			
		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			
		冬瓜のスープ		鶏肉	わかめ		とうがん　玉ねぎ　ねぎ	でん粉		しょうゆ　塩　和風だし			
		美味しお献立											
20	月	ごはん/発酵乳（いちご）			発酵乳			米			豆　類 小　魚	771	31.0
		豚肉のしょうがレモン炒め		豚肉			しょうが　キャベツ　玉ねぎ　レモン	砂糖　でん粉	油	酒　みりん　しょうゆ　塩			
		里芋のおかかマヨネーズ和え		かつお節		ブロッコリー	きゅうり	さといも	マヨネーズ	しょうゆ			
		まごわやさしいみそ汁		油揚げ　ちくわ　みそ	わかめ	人参　ほうれんそう　かぼちゃ	大根　ごぼう　ねぎ　しいたけ	じゃがいも	ごま	和風だし			
		茨城を食べようウィーク　11/20～11/24											
21	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 きのこ類	787	31.6
		さばのみそ煮		さば　みそ				砂糖	でん粉				
		阿見町産白菜の和え物				小松菜　人参	白菜	砂糖		しょうゆ　酢			
		阿見町産大根のみぞれ汁		鶏肉　豆腐		人参	大根　ねぎ	こんにゃく		塩　しょうゆ　和風だし			
		※ヨーグルト			ヨーグルト								
		世界食べ物紀行　～アメリカ～											
22	水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン			海藻類 卵　類	777	35.7
		ケイジャンチキン		鶏肉						酒　ケイジャンシーズニング			
		コールスローサラダ				人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング			
		クラムチャウダー		ベーコン　あさり	牛乳	人参　グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも　小麦粉	バター	塩　こしょう　洋風だし			
24	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 魚介類	861	34.3
		県産豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが			酒　しょうゆ　みりん			
		油揚げのめんつゆ和え		油揚げ		小松菜　人参	キャベツ	砂糖		めんつゆ			
		茨城いっぱいだまこ汁		鶏肉		人参	ごぼう　大根　ねぎ	だまこ餅		塩　しょうゆ　みりん　和風だし			
		おいしい阿見発見！　～赤大根～											
27	月	麦ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳			米　麦		のりふりかけ	種実類 緑黄色野菜	729	27.5
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ　酒　みりん			
		阿見町産赤大根のサラダ（ドレッシング）					赤大根　大根　きゅうり			ドレッシング			
		さつまいものみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		人参	白菜　ねぎ	さつまいも		和風だし			
		リクエスト献立～阿見中学校～											
28	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			小　魚 乳　類	853	33.6
		豚キムチ炒め		豚肉		にら	白菜　しょうが　ねぎ　はくさいキムチ		油	トウバンジャン　しょうゆ　酒			
		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			
		アルファベットスープ		鶏肉		ちんげん菜　人参	玉ねぎ	マカロニ		洋風だし　塩　こしょう			
		※さつまいもと栗のタルト						さつまいもと栗のタルト					
29	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			豆　類 果物類	779	29.1
		五目あんかけうどん汁		鶏肉		人参	玉ねぎ　白菜　たけのこ　しいたけ	砂糖　でん粉		しょうゆ　塩　和風だし			
		◎ちくわのもみじ揚げ		ちくわ		人参		小麦粉	油	しょうゆ			
		のり酢和え		ツナ	のり	小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ　酢			
		美味しお献立											
30	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 魚介類	774	34.8
		県産鶏肉のねぎだれ		鶏肉			ねぎ　しょうが	砂糖　でん粉		酒　しょうゆ　和風だし			
		ヤーコンの香味和え				人参	キャベツ　きゅうり	ヤーコン		ドレッシング			
		阿見町産白菜のかきたま汁		鶏卵　豆腐		ほうれんそう　人参	白菜　しめじ			塩　しょうゆ　和風だし			

※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。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

	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	793	30.9	24.4	441	4.4	288	0.53	0.56	45	6.3	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5