

献立予定表



日	曜	献立名	フスマ アイコン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて 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)
11	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 いも類	713
		鶏肉の甘だれかけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 みりん しょうゆ 和風だし		29.4
		のらぼう菜の和え物		かつお節	のらぼう菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ		
		大根と油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ	大根 ねぎ		和風だし		
12	水	コッペパン/牛乳	🔑	牛乳		コッペパン		豆 類 果物類	692
		フランクフルトソーテー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ ソース		24.8
		ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり	油	酢 しょうゆ パンパンジーソース		
		コーンポタージュ		ベーコン 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
13	木	ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米		魚介類 淡色野菜	697
		ポークカレー		豚肉	人参 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 カレールウ ガラムマサラ		22.2
		トマトオムレツ		鶏卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ	でん粉 油	ケチャップ 塩		
		フルーツゼリー和え			みかん パインアップル	ゼリー			
14	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		乳 類 果物類	604
		いかの香味焼き		いか	ねぎ しょうが		しょうゆ 酒 みりん		31.5
		切り干し大根ともやしの和え物		ツナ	人参 切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう しょうが	こんにゃく さといも	和風だし		
17	月	麦ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米 麦		淡色野菜 いも類	643
		スタミナ焼肉		豚肉	人参 なら 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		25.1
		ヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム	みかん パインアップル 黄桃	砂糖			
		わかめ入り玉子スープ		鶏卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		
☆☆入学・進級おめでとう献立☆☆									
18	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		小 魚 緑黄色野菜	710
		照り焼きチキン		鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん		28.2
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 こしょう		
		お祝い汁		豆腐 なた	小松菜 えのきたけ しいたけ ねぎ 玉ねぎ	麩	塩 しょうゆ 和風だし		
		※お祝いクレープ				お祝いクレープ			
19	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		乳 類 緑黄色野菜	580
		しょうゆラーメンスープ		豚肉 なた わかめ	人参 えのきたけ もやし ねぎ にんにく		しょうゆ 塩 こしょう しょうゆラーメンの素 中華だし 鶏だし ガラスープ		23.6
		◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	なら 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		
		かにかまのサラダ		中華くらげ かに風味かまぼこ	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング		
20	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		小 魚 きのこ類	607
		ハンバーグオニオンソース		豚肉 鶏肉	玉ねぎ レモン にんにく りんご	パン粉 砂糖 でん粉	塩 こしょう しょうゆ		26.2
		ひじきのサラダ		ハム ひじき	人参 きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング		
		いろいろ野菜スープ		鶏肉	人参 にんにく セロリー 玉ねぎ スズキニ	じゃがいも	塩 洋風だし ガラスープ		
日本食べ物紀行～長崎県～									
21	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 種実類	604
		さばのみそ煮		さば みそ		砂糖 でん粉			28.1
		磯香和え		鶏肉 のり	水菜 人参 キャベツ	砂糖	ドレッシング		
		ちゃんぽん汁		豚肉 えび いか なた	人参 しょうが 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんにく	油	しょうゆ 塩 中華だし こしょう チャンポンスープの素		
24	月	麦ごはん/発酵乳		発酵乳		米 麦		乳 類 海藻類	648
		豆腐ナゲット(2個)		豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でん粉 油	塩		22.8
		肉じゃが		豚肉 さつま揚げ	人参 さやいんげん 玉ねぎ	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	しょうゆ みりん 和風だし		
		キャベツと油揚げのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	小松菜 キャベツ ねぎ ごぼう		和風だし		
25	火	麦ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米 麦		魚介類 果物類	676
		マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 なら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン		26.6
		春巻き		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	しょうゆ 塩		
		パンパンジーサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり	油	酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース		
♪阿見小学校リクエスト献立♪									
26	水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		豆 類 海藻類	684
		★コロッケ			人参 グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉	塩 こしょう ソース		21.9
		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		
		※お米のタルト				お米のタルト			
27	木	ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米		魚介類 種実類	612
		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		19.1
		チーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩 こしょう		
		冷凍パイ			パインアップル				
おいしい阿見発見～たけのこ～									
28	金	たけのこごはん/牛乳		油揚げ かつお節 牛乳	人参 たけのこ しいたけ	米 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし	乳 類 いも類	603
		さわらの西京焼き		さわら みそ					29.4
		春キャベツの和え物			人参 キャベツ もやし	砂糖	めんつゆ		
		かきたま汁		鶏肉 鶏卵 豆腐	ちんげん菜 えのきたけ	でん粉	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。

	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	648	25.6	22.0	402	4.1	258	0.40	0.51	33	5.2	2.3
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