R５ 6月 献立予定表

阿見町立給食センター〈中学校〉

日	曜	献立名	フォーク	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	家庭で食べて欲しい食品	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	海藻類 種実類	837	37.5
		さわらの西京焼き		さわら　みそ									
		カレー肉じゃが		豚肉		人参　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし　カレー粉　塩			
		豆腐とえのきのすまし汁		豆腐		人参　ほうれん草	えのきたけ　ねぎ	麩		塩　しょうゆ　和風だし			
虫歯予防デー献立													
2	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 緑黄色野菜	866	35.5
		鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン	でん粉　砂糖	油	酒　塩　みりん　しょうゆ　和風だし			
		たこ入りキャベツサラダ（ドレッシング）		たこ		人参	とうもろこし　キャベツ　きゅうり			ドレッシング			
		根菜かみかみみそ汁		油揚げ　みそ		人参	れんこん　ごぼう　大根　ねぎ	さといも　こんにゃく		和風だし			
5	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			豆　類 いも類	873	35.3
		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			
		◎ぎょうざ（３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			
		春雨スープ		鶏肉		人参　ちんげん菜	しめじ　玉ねぎ	春雨　でん粉		しょうゆ　塩　ガラスープ　中華だし			
6	火	麦ごはん/ぶどうジュース					ぶどうジュース	米　麦			種実類 きのこ類	797	24.8
		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 カレー粉　ガラムマサラ			
		オムレツ（ケチャップ）		鶏卵				でん粉	油	塩　ケチャップ			
		かにかまサラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング			
7	水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン			海藻類 果物類	774	27.0
		★コロッケ					たまねぎ	じゃがいも　でん粉　砂糖 小麦粉　パン粉	油	塩　こしょう　ソース			
		チーズサラダ			チーズ	ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング　塩			
		夏のミネストローネ		ベーコン　大豆		かぼちゃ　人参 アスパラガス　トマト	玉ねぎ　セロリー　にんにく	マカロニ		コンソメ　ガラスープ　塩　こしょう			
8	木	ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳			米		のりふりかけ	緑黄色野菜 卵　類	770	31.7
		いわしの梅煮		いわし			梅肉	砂糖　でん粉		みりん　しょうゆ　塩			
		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			
		豚汁		豚肉　豆腐　みそ		人参	ごぼう　大根　ねぎ　しょうが	こんにゃく		和風だし			
9	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 海藻類	795	32.8
		ハンバーグデミグラソース		豚肉　鶏肉			玉ねぎ	でん粉　砂糖　じゃがいも	油	デミグラスソース　ケチャップ ソース　塩　こしょう			
		イタリアンサラダ				人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖		ドレッシング			
		ふわふわ玉子スープ		鶏卵　鶏肉		ほうれん草　人参	しめじ　玉ねぎ	パン粉		洋風だし　塩　こしょう　ガラスープ			
おいしい阿見発見！！　～新玉ねぎ～													
12	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			肉　類 きのこ類	799	28.5
		白身魚の天丼風		ホキ				小麦粉　砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酒　和風だし			
		こまツナ和え		ツナ		小松菜　人参	もやし	砂糖		ドレッシング			
		新玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ	人参	玉ねぎ			和風だし			
13	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			種実類 小魚類	899	33.6
		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	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			
		◎棒ぎょうざ		豚肉　鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　ねぎ　しょうが	パン粉　砂糖　小麦粉　でん粉	ごま油　油	塩　しょうゆ　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			
		※アロエヨーグルト			アロエヨーグルト								
14	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			豆　類 海藻類	879	35.7
		ミートソース		豚肉	チーズ　牛乳	トマト	しょうが　玉ねぎ	じゃがいも　砂糖　小麦粉		ケチャップ　デミグラスソース　塩 こしょう　洋風だし　クリームポタージュ			
		ささみのサラダ（ドレッシング）		鶏肉		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング			
		洋なしコンポート					洋なし	砂糖					
郡総体がんばろう！献立													
15	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 果物類	863	32.4
		豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが　にんにく	砂糖　でん粉		酒　しょうゆ　みりん			
		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			
		ビタミンたっぷりカレースープ		鶏肉		赤ピーマン　人参 かぼちゃ	にんにく　セロリー　玉ねぎ ズッキーニ			塩　洋風だし　ガラスープ　カレー粉			
		※レモンゼリー						レモンゼリー					
16	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 豆　類	752	34.6
		三色そぼろ		鶏肉　鶏卵		グリンピース	しょうが	砂糖　でん粉	油	塩　しょうゆ　みりん			
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー　人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ			
		ワンタンスープ		豚肉		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			
19	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			緑黄色野菜 海藻類	824	33.6
		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	砂糖　でん粉　じゃがいも	油	しょうゆ　ケチャップ　塩			
		切り干し大根のサラダ		鶏肉		人参	切干し大根　きゅうり　キャベツ	砂糖		ドレッシング			
		具だくさんみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		人参	しめじ　ごぼう　ねぎ	さといも		和風だし			
20	火	麦ごはん/おかかふりかけ/牛乳			牛乳			米　麦		おかかふりかけ	種実類 いも類	845	35.4
		厚焼き玉子		鶏卵				砂糖　でん粉	油	酢　しょうゆ　塩			
		のり酢和え		ツナ	のり	小松菜　人参	もやし	砂糖		しょうゆ　酢			
		豚肉と大根のうま煮		豚肉　がんもどき		人参　さやいんげん	大根　玉ねぎ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし			
21	水	コッペパン/チョコクリーム/発酵乳			発酵乳			コッペパン　チョコクリーム			魚介類 海藻類	844	27.7
		★メンチカツ		豚肉　鶏肉			キャベツ	小麦粉　パン粉　でん粉　砂糖	油	塩　しょうゆ　ソース			
		ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも	油	コンソメ　塩　こしょう			
		コーンポタージュ		鶏肉	牛乳	人参　グリンピース	とうもろこし　玉ねぎ	小麦粉	油　バター	塩　こしょう　洋風だし			
22	木	ごはん/味付けのり/牛乳			牛乳　味付けのり			米			肉　類 きのこ類	796	37.4
		さばの味噌煮		さば　みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ　酒　みりん			
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング			
		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			
リクエスト献立　～舟島小学校～													
23	金	ごはん/牛乳/ミルメーク			牛乳			米　ミルメーク			果物類 小魚類	887	31.5
		鶏のからあげ		鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	しょうゆ　酒			
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵	昆布	人参	キャベツ　きゅうり	砂糖　でん粉	油	塩　ドレッシング			
		アルファベットスープ		ベーコン		人参　ちんげん菜	玉ねぎ	マカロニ		洋風だし　塩　こしょう			
		※アイスクリーム			アイスクリーム								
26	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			卵　類 海藻類	820	33.2
		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		塩　酒　しょうゆ			
		キャベツのごま和え		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ			
		新じゃがのスープ		ベーコン		人参　パセリ	セロリー　玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ　塩　こしょう			
27	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			魚介類 いも類	779	26.0
		★はんぺんチーズフライ		魚肉すり身　鶏卵	チーズ			砂糖　パン粉　やまいも粉 小麦粉　でん粉	油	塩　みりん　ソース			
		大根とハムのサラダ（ドレッシング）		ハム		人参	大根　きゅうり			ドレッシング			
		肉団子スープ		鶏肉		小松菜　人参	玉ねぎ　しめじ　白菜　玉ねぎ	パン粉　でん粉　砂糖	油	塩　酒　しょうゆ　中華だし こしょう　がらスープ			
日本食べ物紀行　～神奈川県～													
28	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			豆　類 果物類	804	31.5
		サンマーメンスープ		豚肉		人参　にら	きくらげ　もやし　玉ねぎ ねぎ　にんにく	でん粉		しょうゆ　しょうゆラーメンの素　塩 こしょう　オイスターソース　中華だし 鶏だし　ガラスープ			
		◎シューマイ（３個）		鶏肉　豚肉　大豆粉			玉ねぎ　にんにく　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉		しょうゆ　チキンブイヨン　塩			
		小田原産ちくわ入りサラダ		ちくわ		小松菜　人参	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ　塩　酢			
29	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 海藻類	788	27.7
		キーマビーンズカレー		豚肉　ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー		人参　枝豆　トマト	玉ねぎ　りんご　にんにく	じゃがいも	油	塩　カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ			
		コールスローサラダ（ドレッシング）		鶏肉		人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング			
		冷凍パイン					パインアップル						
夏の阿見町いっぱい献立													
30	金	ごはん/牛乳/チーズ			牛乳　チーズ			米			魚介類 乳　類	829	32.4
		新たまいっぱいスタミナ焼肉		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　オイスターソース コチュジャン　塩　こしょう			
		阿見町夏野菜のみそ汁		豆腐　みそ		かぼちゃ　人参	なす　ねぎ　ズッキーニ	じゃがいも		和風だし			
		すいか					すいか						

※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。　※６日のぶどうジュースは，備蓄の物を使用します。

★ 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	824	32.1	24.5	432	4.8	327	0.55	0.57	47	6.7	2.6
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5