

日曜	献立名	フス フォー ク	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)	
おいしい阿見発見!! ~大根~												
3月	麦ごはん/さけふりかけ/牛乳			牛乳				米 麦		さけふりかけ	海藻類 きのこ類	792
	いかのチリソースかけ		いか		トマト	しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	ケチャップ トウバンジャン しょうゆ 酢 中華だし 塩			
	阿見町産大根サラダ(ドレッシング)		系かまぼこ			大根 きゅうり			ドレッシング			
	ワントンスープ		豚肉		ちんげん菜 人参	玉ねぎ 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			36.9
七夕献立												
4火	麦ごはん/牛乳			牛乳				米 麦			いも類 卵類	812
	★お星さまチキンカツ		鶏肉 豆腐				パン粉 でん粉 米粉	油	ソース 塩 こしょう			
	星のチーズサラダ(ドレッシング)			チーズ	人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
	天の川汁		豚肉 かまぼこ			えのきたけ ねぎ	そうめん		塩 しょうゆ 和風だし			
	※七夕ゼリー							七夕ゼリー				32.2
5水	黒パン/牛乳			牛乳				黒パン			乳類 種実類	763
	ポテトカップグラタン		豆乳 おから		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖	油	塩			
	ミネストローネ		鶏肉		人参 枝豆 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー	砂糖	油	塩 こしょう コンソメ ガラスープ			
	フルーツ白玉					みかん パインアップル 黄桃	白玉 砂糖 カクテルゼリー					32.8
6木	ごはん/牛乳			牛乳				米			小魚 果物類	797
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ		人参 には	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			
	◎ぎょうざ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉		には	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			
	かにかまサラダ(ドレッシング)		かにかまぼこ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング			29.1
リクエスト献立 ~阿見第二小学校~												
7金	ごはん/牛乳			牛乳				米			きのこ類 卵類	801
	星型ハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ レモン にんにく しょうが りんご	砂糖 でん粉		しょうゆ 塩			
	もやしナムル				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩			
	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			
	※洋なしコンポート					洋なし	砂糖					28.7
10月	麦ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳				米 麦		のりふりかけ	いも類 種実類	750
	カレイの竜田揚げ		カレイ			しょうが	でん粉	油	しょうゆ みりん			
	和風サラダ(ドレッシング)			昆布	人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
	かきたま汁		鶏肉 鶏卵		には	玉ねぎ えのきたけ	でん粉		塩 しょうゆ 和風だし			34.5
夏バテ予防献立												
11火	麦ごはん/牛乳			牛乳				米 麦			果物類 小魚	754
	チャブチェ		豚肉		には 人参	キャベツ しいたけ にんにく しょうが	春雨 砂糖	油 ごま油	酒 中華だし しょうゆ こしょう テンメンジャン コチュジャン 塩			
	にらまんじゅう		豚肉 大豆粉		には	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 こんにゃく粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう			
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	人参	もやし ねぎ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ			27.4
12水	ソフトめん/牛乳			牛乳				ソフトメン			豆乳類	893
	ジャージャーめんの具		豚肉 みそ		人参 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		しょうゆ トウバンジャン 塩			
	春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩			
	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			37.4
13木	ごはん/発酵乳			発酵乳				米			緑黄色野菜 海藻類	855
	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			
	ごま和え				人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	夏野菜のみそ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	なす ねぎ	じゃがいも		和風だし			36.1
14金	ごはん/牛乳			牛乳				米			魚介類 乳類	864
	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			
	チキンナゲット(3個)		鶏肉			にんにく	でん粉 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢			27.4
18火	麦ごはん/牛乳			牛乳				米 麦			種実類 果物類	842
	タコライスの具		豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	油	ソース 塩 こしょう チリパウダー			
	そえ野菜			チーズ		キャベツ						
	ポテトスープ		鶏肉		人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう			
	※ソーダゼリー							ソーダゼリー				31.2
19水	食パン/いちごジャム/牛乳			牛乳				食パン いちごジャム			海藻類 小魚	764
	★豆乳コロッケ		豆乳 ゼラチン			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			
	枝豆サラダ(ドレッシング)				枝豆 人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
	ジュリエンヌスープ		鶏肉 ベーコン		人参	玉ねぎ 大根			コンソメ ガラスープ 塩 こしょう			24.8
20木	ごはん/牛乳			牛乳				米			豆乳類 卵類	794
	ポークカレー		豚肉		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			
	ハンパンジーサラダ		鶏肉	わかめ		キャベツ きゅうり			ハンパンジーソース			
	黄桃コンポート					黄桃	砂糖					29.4

※ 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。
 ※ 19日のいちごジャムは、備蓄の食品を使用します。

	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	806	31.4	23.9	461	4.7	278	0.53	0.52	37	6.5	2.8
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送