

* * * * *

阿見町立学校給食センター〈小学校〉 エネルギー みとり きいろ あか 調味料 安庭で オスト (Kcal) B 献立名 食べて たんぱく質 その他 ほしい食品 血や肉や骨になる 体の調子を整える 熱や力になる (g) 米 麦 麦ごはん/牛乳 牛乳 645 人参 にら 玉ねぎ ねぎ 中華だし しょうゆ マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ 砂糖 でん粉 油 しいたけ にんにく しょうが トウバンジャン コチュジャン 小 魚 3 月 果物類 豚肉 鶏肉 大豆粉 キャベツ 玉ねぎ しょうが ◎ぎょうざ(児2個 職3個) にら でん粉 砂糖 小麦粉 油 しょうゆ 塩 酢 24.3 かにかまサラダ (ドレッシング) キャベツ ドレッシング かに風味かまぼこ 人参 きゅうり リクエスト献立 ~阿見第二小学校~ 米 麦 麦ごはん/牛乳 牛乳 649 玉ねぎ レモン にんにく しょうが りんご トマト 星型ハンバーグ 鶏肉 豚肉 砂糖 でん粉 塩 しょうゆ きのこ類 火 4 卯 類 人参 もやし きゅうり もやしのナムル しょうゆ 酢 塩 砂糖 ごま油 大根 ごぼう ねぎ しょうが 豚肉 豆腐 みそ 人参 こんにゃく 和風だし 豚汁 26.7 ※洋なしコンポート 洋なし 砂糖 ソフトめん/牛乳 牛乳 ソフトメン 663 人参 トマト 玉ねぎ たけのこ ジャージャーめんの具 砂糖 でん粉 しょうゆ トウバンジャン 塩 豚肉 みそ しいたけ しょうが にんにく 豆 類 5 水 類 乳 小麦粉 春雨 でん粉 春巻き 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ 塩 しょうゆ 米粉 砂糖 油 27.9 ____ 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 おいしい阿見発見!! ~大根~ 米 さけふりかけ ごはん/さけふりかけ/牛乳 牛乳 636 ケチャップ トウバンジャン 海藻類 いかのチリソースがけ トマト しょうが にんにく いか でん粉 砂糖 油 6 木 しょうゆ 酢 中華だし 塩 きのこ類 ― 阿見町産大根サラダ(ドレッシング) ドレッシング 糸かまぼこ 大根 きゅうり 31.0 ワンタンスープ 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 ガラスーブ 七夕献立 米 649 <u>ごはん/牛乳</u> <u>牛乳</u> ★お星さまチキンカツ パン粉 でん粉 米粉 油 ソース 塩 こしょう 鶏肉 豆腐 いも類 金 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 卯 類 塩 しょうゆ 和風だし 天の川汁 えのきたけ ねぎ そうめん 26.9 豚肉 かまぼこ _ ※七タゼリー 七夕ゼリー 夏バテ予防献立 牛乳 米 麦 麦ごはん/牛乳 594 にら 人参 キャベツ 酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 春雨 砂糖 油 ごま油 デンメンジャン コチュジャン 10 月 チャプチェ 果物類 豚肉 しいたけ にんにく しょうが 小魚 にらまんじゅう にら キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 油 小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 豚肉 大豆粉 塩 しょうゆ こしょう 22.4 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 ガラスーフ 牛乳 米 麦 のりふりかけ 麦ごはん/のりふりかけ/牛乳 605 しょうが 油 でん粉 しょうゆ みりん カレイの竜田揚げ カレイ いも類 11 火 種実類 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 29.1 かきたま汁 鶏肉 鶏卵 にら 玉ねぎ えのきたけ でん粉 塩 しょうゆ 和風だし 黒パン/牛乳 牛乳 黒パン 607 油 じゃがいも 米粉 ポテトカップグラタン 塩 豆乳 おから 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 砂糖 でん粉 乳類 12 水 きのこ類 人参 枝豆 トマト キャベツ 塩 こしょう コンソメ ガラスーブ ミネストローネ 鶏肉 砂糖油 玉ねぎ にんにく セロリー 25.3 ー 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 ごはん/牛乳 牛乳 米 658 ハヤシライス じゃがいも 油 ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース 豚肉 人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 魚介類 13 木 パン粉 小麦粉 豆類 チキンナゲット(児2個 職3個) 鶏肉 にんにく しょうゆ 塩 でん粉油 21.7 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 ごはん/発酵乳 発酵乳 679 鶏肉の甘だれがけ 鶏肉 でん粉 砂糖 油 酒 塩 みりん しょうゆ 和風だし 緑黄色野菜 14 金 海藻類 ごま和え 人参 キャベツ もやし 砂糖 ごま しょうゆ 30,0 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 麦ごはん/牛乳 牛乳 米 麦 642 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 18 火 バンバンジーサラダ キャベツ きゅうり バンバンジーソース 鶏肉 わかめ 23.9 黄桃コンポート 黄桃 砂糖 中華めん 中華めん/牛乳 614 人参 ちんげん菜 もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 赤みそラーメンの素 ガラスープ 中華だし 鶏だし 塩 みそラーメンスープ 豚肉 なると みそ わかめ 油 乳類 19 水 小 魚 玉ねぎ しょうが ◎シューマイ (児2個 職3個) パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 塩 しょうゆ 豚肉 25,2 野菜の中華和え 人参 キャベツ きゅうり 砂糖 塩 ドレッシング

人参 トマト 玉ねぎ にんにく

人参 パセリ とうもろこし 玉ねぎ じゃがいも

キャベツ

※ 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。

牛乳

豚肉

鶏肉

チーズ

※ 19日のいちごジャムは、備蓄の食品を使用します。

ごはん/牛乳

ポテトスープ

※ソーダゼリー

20 木 そえ野菜

タコライスの具

★ 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: (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 | 26.1 | 20.3 | 416 | 3.6 | 239 | 0.44 | 0.46 | 30 | 5.1 | 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 塩 こしょう チリパウダー

洋風だし 塩 こしょう

砂糖油

ソーダゼリー

656

24.5

種実類

果物類