



日曜	献立名	フス カー ケン	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) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	ごはん/牛乳			牛乳			米				787
	ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐		人参	大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉		しょうゆ 酒 みりん ガラスープ 塩	豆 類 いも類	
	ツナサラダ(ドレッシング)		ツナ		人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		32.2	
	冬瓜のスープ		鶏肉		小松菜	とうがん 玉ねぎ		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう			
4 月	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				884
	酢豚		豚肉		人参 ビーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 中華だし	卵 類 海藻類	
	①えびシューマイ(3個)		たら えび 大豆粉			玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 チキンブイヨン	31.1	
	チンゲン菜のスープ		豆腐		ちんげん菜 人参	ねぎ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
5 火	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				784
	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	種実類 緑黄色野菜	
	たこナゲット(3個)		たこ いか たらちろ 大豆粉				砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩	27.8	
	黄桃コンポート					黄桃	砂糖				
6 水	冷やし中華めん/冷やし中華スープ/牛乳			牛乳			冷やし中華めん		冷やし中華スープ		762
	冷やし中華の具		ハム			きゅうり もやし				いも類 小 魚	
	豚肉の香味炒め		豚肉		人参 なら	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	※フルーツ杏仁								フルーツ杏仁	37.1	
リクエスト献立 ~竹来中学校~											
7 木	ごはん/発酵乳(いちご)			発酵乳			米				880
	鶏肉の甘だれかけ		鶏肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし	きのこ類 豆 類	
	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	33.2	
	ワンタンスープ		豚肉		ほうれん草 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		
おいしい阿見発見!! ~はぐらうり~											
8 金	ごはん/牛乳			牛乳			米				751
	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	種実類 卵 類	
	はぐらうりとキャベツの塩こんぶ和え		昆布		人参	キャベツ はぐらうり			塩 しょうゆ	33.2	
	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		
11 月	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				820
	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	果物類 きのこ類	
	和風サラダ(ドレッシング)		鶏卵		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング	33.8	
	さつまいものみそ汁		油揚げ みそ		人参	大根 ねぎ	さつまいも		和風だし		
12 火	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				792
	豚キムチ炒め		豚肉		なら	しょうが ねぎ キャベツ はくさいキムチ		油	トウバンジャン しょうゆ 酒	緑黄色野菜 種実類	
	野菜たっぷり中華スープ		鶏肉		ちんげん菜 人参	白菜 玉ねぎ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう	30.8	
	フルーツポンチ					パインアップル みかん 黄桃	カクテルゼリー				
おいしい阿見発見!! ~バターナッツかぼちゃ~											
13 水	コッペパン/キャラメルクリーム/オレンジジュース						コッペパン キャラメルクリーム				723
	★メンチカツ		豚肉 大豆粉		玉ねぎ	オレンジジュース	小麦粉 パン粉 でん粉	油	砂糖 塩 ソース	魚介類 海藻類	
	ブロッコリーサラダ(ドレッシング)		ハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	24.1	
	バターナッツかぼちゃのスープ		鶏肉		人参 バターナッツかぼちゃ	玉ねぎ			塩 こしょう 洋風だし		
14 木	ごはん/牛乳			牛乳			米				863
	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	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン	種実類 小 魚	
	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	30.3	
	春雨サラダ		ハム		人参	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 パンパンソース		
おいしい阿見発見!! ~空芯菜(くうしんさい)~											
15 金	ごはん/のりつくだ煮/牛乳			牛乳			米		のりつくだ煮		735
	いかのねぎみそだれ		いか みそ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒	果物類 乳 類	
	空芯菜のサラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ		空芯菜 人参	キャベツ			ドレッシング	39.5	
	鶏ごぼう汁		鶏肉 生揚げ		人参	ごぼう しいたけ	こんにゃく		塩 しょうゆ みりん 和風だし		
19 火	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				804
	三色そばろ		鶏肉 鶏卵		グリーンピース	しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩	淡色野菜 種実類	
	くきわかめのサラダ(ドレッシング)		くきわかめ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング	37.0	
	おさかなボールのすまし汁		たらちろ すけそたら 豆腐		人参 小松菜	しめじ	でん粉 砂糖		塩 みりん しょうゆ 和風だし		
20 水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん				746
	しょうゆラーメンスープ		豚肉 なると		わかめ	人参 ほうれん草	えのきたけ ねぎ にんにく	でん粉	しょうゆ しょうゆラーメンの素 中華だし 鶏だし	豆 類 いも類	
	パオズ(2個)		豚肉 鶏肉		ひじき	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 塩	30.6	
	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		
21 木	ごはん/牛乳			牛乳			米				800
	さんまのかば焼き		さんま				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	肉 類 乳 類	
	のり酢和え		ツナ		ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	27.3	
	阿見町野菜のみそ汁		油揚げ みそ		人参	大根 なす ねぎ	さといも		和風だし		
22 金	ごはん/牛乳			牛乳			米				809
	ボークカレー		豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレーウ スターソース カレー粉 ガラムマサラ	海藻類 種実類	
	チーズすりみロール		すけそうだら チーズ				でん粉 砂糖		塩	33.5	
	チキンサラダ(ドレッシング)		鶏肉			キャベツ きゅうり			ドレッシング		
25 月	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				873
	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	緑黄色野菜 乳 類	
	きゅうりとちくわのごま和え		ちくわ		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	36.4	
	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	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
26 火	ごはん/牛乳			牛乳			米 麦				781
	八宝菜		豚肉 いか えび		人参 絹さや	たけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉	油	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	いも類 小 魚	
	①ぎょうざ(2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	32.2	
	中華風コンスープ		ハム 鶏卵		ちんげん菜	とうもろこし ねぎ	でん粉		中華だし ガラスープ 塩 酒		
世界食べ物紀行 ~イタリア~											
27 水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン				795
	パンネアリアータ		豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	パンネ	油	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子	魚介類 卵 類	
	イタリアンサラダ(ドレッシング)					きゅうり キャベツ とうもろこし			ドレッシング	26.5	
	アクアコッタ(具たくさんスープ)		ベーコン		人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも		コンソメ ガラスープ 塩 こしょう		
お月見献立											
28 木	ごはん/牛乳			牛乳			米				838
	うさぎさんハンバーグ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ レモン にんにく しょうが りんご トマト	砂糖 でん粉		しょうゆ 塩	海藻類 豆 類	
	キャベツのおかか和え		かつお節		小松菜 人参	キャベツ			しょうゆ	31.2	
	お月見汁		鶏肉 かまぼこ			しめじ ねぎ	白玉餅		塩 しょうゆ 和風だし		
29 金	ごはん/牛乳			牛乳			米				826
	★サーモンフライ		鮭				小麦粉 パン粉 でん粉	油	こしょう 塩 ソース	果物類 乳 類	
	きんぴらごぼう		豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 和風だし	30.9	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ みそ		わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ しめじ ねぎ		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。
 ※13日のオレンジジュース、27日のぶどうゼリーは備蓄のものを使用します。

★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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	804	32.0	23.8	415	4.8	275	0.54	0.57	37	6.4	2.6
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5