R6 11月

献立予定表

阿見町立学校給食センター〈中学校〉

日	曜	献立名	フスプーフォークン	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	家庭で食べてほしい食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
1	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 豆　類	803
		豚肉のしょうがレモン炒め		豚肉			しょうが　キャベツ　玉ねぎ　レモン	砂糖　でん粉	油	酒　みりん　しょうゆ　塩		
		◎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		30.9
		白菜の中華スープ		かに風味かまぼこ		人参	白菜　しいたけ　ねぎ	でん粉		中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		
5	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			果物類 きのこ類	890
		鶏肉のかりん揚げ		鶏肉				でん粉　砂糖	油　ごま	酒　塩　みりん　しょうゆ　和風だし		
		のり酢和え		ツナ	のり	小松菜　人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ　酢		32.7
		さつまいものけんちん汁		豆腐		人参	大根　ごぼう　ねぎ	こんにゃく　さつまいも	油	塩　しょうゆ　みりん　和風だし		
6	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			小　魚 卵　類	904
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ		人参　ちんげん菜	玉ねぎ　とうもろこし　ねぎ にんにく　しょうが		油	みそラーメンの素　ガラスープ 中華だし　塩		
		春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	春雨　でん粉　砂糖 米粉　小麦粉	油	しょうゆ　塩		29.0
		ピリ辛もやし				人参	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　酢　塩　トウバンジャン		
7	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 緑黄色野菜	794
		ソースカツ丼の具【チキンカツ		鶏肉				小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖	油	ソース　ウスターソース 塩　ケチャップ		
		・そえ野菜（キャベツ・チーズ）】			チーズ		キャベツ					31.3
		秋のすまし汁		鶏肉　かまぼこ　豆腐	わかめ		大根　えのきたけ　ねぎ			塩　しょうゆ　和風だし		
		いい歯の日献立										
8	金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	いも類 乳　類	796
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		
		かみかみ海藻サラダ			わかめ　茎わかめ　昆布 白杉のり　赤つのまた	人参	キャベツ			ドレッシング		34.6
		根菜たっぷりみそ汁		鶏肉　豆腐　みそ		人参	大根　れんこん　ごぼう　ねぎ	こんにゃく		和風だし		
11	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			海藻類 魚介類	808
		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		
		ブロッコリーとささみのサラダ		鶏肉		ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし			ドレッシング　塩		27.8
		※カスタードプリン						カスタードプリン				
12	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			種実類 きのこ類	771
		豚キムチ炒め		豚肉		にら	白菜　しょうが　はくさいキムチ	でん粉	油	トウバンジャン　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		32.1
		冬瓜のスープ		鶏肉		小松菜	とうがん　大根　ねぎ	でん粉		しょうゆ　塩　和風だし		
14	木	菜めし/牛乳		かつお節	牛乳	広島菜　京菜　大根葉		米　砂糖		塩	果物類 卵　類	820
		★かつおカツ		かつお			たまねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖	油	ソース　塩		
		さといものおかかマヨネーズ和え		かつお節			キャベツ　きゅうり	さといも	マヨネーズ	しょうゆ		27.6
		豚肉と玉ねぎのみそ汁		豚肉　豆腐　みそ		人参	玉ねぎ　ねぎ			和風だし		
15	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 魚介類	825
		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		
		フヨーハイ		鶏卵　かに風味かまぼこ		人参	しいたけ　ねぎ　たけのこ	砂糖　でん粉	油	塩　酢　しょうゆ　中華だし　みりん		32.1
		切り干し大根のサラダ				人参	切り干し大根　キャベツ　きゅうり		ごま	ドレッシング		
		茨城を食べようウィーク　11/18～11/22										
18	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			種実類 乳　類	793
		県産鶏肉のねぎだれがけ		鶏肉			ねぎ　しょうが	砂糖　でん粉		酒　しょうゆ　和風だし		
		油揚げのめんつゆ和え		油揚げ		小松菜　人参	キャベツ	砂糖		めんつゆ		33.9
		阿見町産ひらたけのみそ汁		豆腐　みそ		人参	白菜　ひらたけ　ねぎ	さといも		和風だし		
		美味（おい）しお献立										
19	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 小　魚	765
		ブルーベリー黒酢豚		豚肉　大豆		ピーマン	れんこん　玉ねぎ　たけのこ　ブルーベリー	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　黒酢		
		のりチーズ和え			チーズ　のり	小松菜　人参	もやし　キャベツ　たくあん		ごま	しょうゆ		30.1
		阿見町野菜の塩こうじスープ		凍り豆腐		人参	大根　白菜　しめじ　ねぎ	麦		ガラスープ　しょうゆ　こしょう　塩こうじ		
		世界食べ物紀行　～ポルトガル～										
20	水	米粉パン/キャラメルクリーム/発酵乳（プレーン）			発酵乳			米粉パン キャラメルクリーム			きのこ類 卵　類	817
		★バカリャウのフライ（たらのフライ）		スケトウダラ				パン粉　バッターミックス	油	ソース		
		シーフードサラダ		えび　いか　ほたて　たこ		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング		33.8
		ガルドベルデ（じゃがいものスープ）		ウインナー	チーズ　牛乳	人参　ほうれんそう	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　小麦粉	バター　油	塩　こしょう　洋風だし		
21	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 魚介類	758
		県産豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが	でん粉		酒　しょうゆ　みりん		
		阿見町産大根のサラダ（ドレッシング）				人参	大根　きゅうり			ドレッシング		29.3
		阿見町産白菜のすまし汁		豆腐		ほうれんそう　人参	白菜　しめじ			塩　しょうゆ　和風だし		
22	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 海藻類	866
		さばのみそ煮		さば　みそ			しょうが	砂糖		酒　しょうゆ　みりん		
		しゃぶしゃぶサラダ		豚肉		人参	キャベツ　きゅうり		油	酒　しょうゆ　酢　ドレッシング		39.2
		あみっこけんちん汁		鶏肉　油揚げ　豆腐		小松菜　人参	大根　ごぼう　ねぎ	こんにゃく	油	塩　しょうゆ　みりん　和風だし		
25	月	ごはん/牛乳			牛乳			米			小　魚 乳　類	813
		プルコギ		豚肉		人参　にら	キャベツ　玉ねぎ　にんにく	砂糖　でん粉	油　ごま油 ごま	しょうゆ　テンメンジャン 中華だし　こしょう		
		◎シューマイ（3個）		豚肉			たまねぎ　しょうが	パン粉　でん粉 砂糖　小麦粉		塩　しょうゆ		31.3
		大根の中華スープ				人参	白菜　大根　しいたけ　ねぎ	でん粉		中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		
		リクエスト献立～阿見中学校～										
26	火	わかめごはん/コーヒー牛乳			わかめ　コーヒー牛乳			米　砂糖		塩	緑黄色野菜 果物類	871
		からあげ		鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	酒　しょうゆ		
		かみかみサラダ		さきいか		人参	きゅうり　キャベツ			ドレッシング		
		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		27.6
		※お米のタルト						お米のタルト				
27	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			豆　類 乳　類	741
		五目うどん汁		鶏肉		人参	白菜　大根　しめじ	砂糖		しょうゆ　塩　和風だし		
		厚焼き玉子		鶏卵　かつお節				砂糖　でん粉		酢　塩　しょうゆ		32.0
		野菜の香味和え		ツナ		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング		
28	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 海藻類	758
		キーマカレー		豚肉		人参　枝豆　トマト	玉ねぎ　りんご　にんにく	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		
		大根のコールスローサラダ（ドレッシング）				人参	大根　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング		23.3
		※ヨーグルト			ヨーグルト							
		おいしい阿見発見！　～カリフローレ～										
29	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 卵　類	778
		ハンバーグおろしソース		鶏肉　豆腐		人参	玉ねぎ　大根	パン粉　小麦粉 砂糖　でん粉		しょうゆ　酒　塩　ガラスープ		
		カリフローレのマヨサラダ		ハム			カリフローレ　キャベツ　きゅうり	砂糖	油　マヨネーズ	酢　塩　こしょう		26.3
		阿見町野菜の煮込みスープ				バターナッツかぼちゃ 人参　ほうれんそう	白菜	さつまいも		洋風だし　塩　こしょう		

※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。

★ 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	809	30.8	25.7	448	5.1	284	0.49	0.53	39	6.2	2.7
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5