

R6 11月 献立予定表



阿見町立学校給食センター<小学校>

日曜	献立名	フス マーク	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			
1 金	ごはん/発酵乳(プレーン)		発酵乳		米			626
	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	果物類	24.3
	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	きのこ類	
	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		
5 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			
	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	いも類	22.2
	◎ぎょうざ(児2個 職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	豆 類	
	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		
6 水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン			
	チリコンカン		豚肉 大豆	人参 トマト 玉ねぎ	油	ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう	海藻類	26.6
	カレーポトフ		鶏肉	人参 キャベツ	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう カレー粉	淡色野菜	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム	みかん パインアップル 黄桃	砂糖			
いい歯の日献立								
7 木	ごはん/牛乳		牛乳		米			611
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ	いも類	27.5
	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	乳 類	
	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		
8 金	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	ソースカツ丼の具【チキンカツ		鶏肉		小麦粉 パン粉	塩 ソース ウスターソース ケチャップ	種実類	27.5
	・そえ野菜(キャベツ・チーズ)】		チーズ	キャベツ	でん粉 砂糖 油		緑黄色野菜	
	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		
11 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			
	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	種実類	25.0
	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	きのこ類	
	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		
12 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			
	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	卵 類	24.1
	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	魚介類	
	※カスタードプリン				カスタードプリン			
14 木	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	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	海藻類	25.2
	フヨーハイ		鶏卵 かに風味かまぼこ	人参 たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でん粉 油	塩 酢 しょうゆ 中華だし みりん	乳 類	
	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		
15 金	菜めし/牛乳		牛乳 かつお節	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖	塩		
	★かつおカツ		かつお	たまねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 油	ソース しょうゆ	果物類	21.6
	さといものおかかマヨネーズ和え		かつお節	ブロッコリー キャベツ きゅうり	さといも マヨネーズ	しょうゆ	卵 類	
	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		
美味(おい)しお献立			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			604
	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	いも類	24.1
	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	小 魚	
	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		
19 火	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	県産鶏肉のねぎだれかけ		鶏肉	ねぎ しょうが	砂糖	酒 しょうゆ 和風だし	種実類	28.4
	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	乳 類	
	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		
20 水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン			
	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	豆 類	25.4
	厚焼き玉子		鶏卵 かつお節		砂糖 でん粉	酢 塩 しょうゆ	果物類	
	野菜の香味和え			人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
21 木	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	さばのみそ煮		さば みそ	しょうが	砂糖	酒 しょうゆ みりん	いも類	30.4
	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	海藻類	
	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		
22 金	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	県産豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが		酒 しょうゆ みりん	種実類	24.6
	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	魚介類	
	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		
リクエスト献立 ~阿見中学校~								
25 月	わかめごはん/発酵乳(ストロベリー)		わかめ 発酵乳		米 砂糖			693
	からあげ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ	緑黄色野菜	26.5
	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	果物類	
	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		
26 火	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	ブルコギ		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ テンメンジャン	小 魚	22.1
	◎シューマイ(児2個 職3個)		豚肉	玉ねぎ しょうが	ごま油 ごま	中華だし こしょう	乳 類	
	大根の中華スープ			人参 白菜 大根 しいたけ ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ 中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
27 水	米粉パン/牛乳		牛乳		米粉パン			
	★バカヤウのフライ(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	きのこ類	24.1
	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	卵 類	
	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	塩 こしょう 洋風だし		
28 木	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	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	魚介類	21.3
	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	海藻類	
	阿見町野菜の煮込みスープ			人参 バターナッツかぼちゃ ほうれんそう 白菜	さつまいも	洋風だし 塩 こしょう		
29 金	ごはん/牛乳		牛乳		米			
	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	カレー粉 ウスターソース	きのこ類	20.0
	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		カレー粉 ガラムマサラ	卵 類	
	※ヨーグルト		ヨーグルト			ドレッシング		

※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	627	24.8	21.4	412	3.3	240	0.40	0.49	31	4.6	2.2
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0