

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 フォ ー ク 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				
ひなまつり献立												
1 金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			大豆類 種実類	840	
	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					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			
※ひなまつりゼリー												
4 月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			海藻類 卵類	837	
	豚肉のはちみつ焼き		豚肉			しょうが	はちみつ 砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん			
	大根とほたてのサラダ(ドレッシング)		ほたて		人参	大根 きゅうり			ドレッシング			
	春のすまし汁		豆腐 かまぼこ		人参	玉ねぎ ねぎ			塩 しょうゆ 和風だし			
※白桃のジュレ												
5 火	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			いも類 小魚	769	
	常陸牛のすき焼き		常陸牛 焼き豆腐		人参	白菜 ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒			
	厚焼き玉子		鶏卵 かつお節				砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 塩			
	かにかまの和え物		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢			
6 水	中華めん/牛乳	🍴		牛乳			中華めん			豆類 きのこ類	803	
	みそラーメンスープ		豚肉 なたみそ		人参 小松菜	もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが		油	赤みそラーメンの素 ガラスープ 中華だし 鶏だし 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 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 酢			
	キムチ和え				人参	キャベツ きゅうり	砂糖		キムチの素 めんつゆ			
7 木	わかめごはん/牛乳	🍴		わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	種実類 果物類	772	
	★ローズポークメンチカツ		豚肉 大豆粉			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ケチャップ 塩 こしょう ソース			
	キャベツのボン酢和え		ツナ かつお節			キャベツ きゅうり	砂糖		ボン酢			
	具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし			
卒業おめでとう献立												
8 金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			海藻類 小魚	840	
	ハンバーグバーベキューソース		鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ レモン にんにく りんご	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		酒 しょうゆ ガラスープ 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			
	お祝い汁		豆腐 かまぼこ		小松菜	えのきたけ ねぎ			塩 しょうゆ 和風だし			
※お祝いケーキ												
12 火	麦ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴		発酵乳			米 麦			豆類 種実類	831	
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵		人参 絹さや	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ みりん 和風だし			
	木の葉かまぼこ(2個)		かまぼこ					油				
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり			ドレッシング			
世界食べ物紀行 ~イギリス~												
13 水	フィッシュバーガー(丸パン/★フィッシュフライ)	🍴	すけそうたら 大豆粉				丸パン 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩 こしょう ソース	きのこ類 海藻類	817	
	牛乳		牛乳									
	コーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう			
	マリガトニスープ(カレースープ)		鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ セロリ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう カレー粉			
※ブルーベリークレープ												
14 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			魚介類 卵類	812	
	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			
	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 砂糖 パン粉 小麦粉	油	塩 しょうゆ			
	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			
おいしい阿見発見!! ~長ねぎ~												
15 金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳	🍴		牛乳			米		たまごふりかけ	種実類 果物類	822	
	さばのみそ煮		さば みそ				砂糖 でん粉					
	のり酢和え		ツナ のり		小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ 酢			
	茨城いっぱい汁		鶏肉 豆腐 油揚げ		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			
18 月	麦ごはん/発酵乳(いちご)	🍴		発酵乳			米 麦			魚介類 乳類	789	
	鶏肉のおろしソース		鶏肉			大根	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ			
	ブロッコリーとクルトンのサラダ(ドレッシング)				ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし	クルトン		ドレッシング			
	きのこもちのコンソメスープ					キャベツ 玉ねぎ しめじ しいたけ	白玉餅		塩 コンソメ ガラスープ こしょう			
19 火	ケチャップライス/牛乳	🍴		牛乳	トマト グリンピース にんじん パプリカ	玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖	油	塩 こしょう	きのこ類 小魚	843	
	うす焼き卵(ケチャップ)		鶏卵				でん粉	油	塩 ケチャップ			
	クラムチャウダー		ベーコン あさり		人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう 洋風だし			
	※ガトーショコラ						ガトーショコラ					
21 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			卵類 果物類	890	
	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			
	たこナゲット(2個)		たこ いか たちうお 大豆粉				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩			
	コーンスローサラダ(ドレッシング)				人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
※アロエヨーグルト												

※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	820	31.2	25.0	475	5.4	293	0.50	0.60	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