

日 曜	献立名	フス フォー クン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
8 月	菜めし/牛乳		かつお節 牛乳	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖	塩	小 魚 類 卵 類	612
	さばのみそ煮		さば みそ	しょうが	砂糖	酒 しょうゆ みりん		28.2
	キャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参 キャベツ もやし		塩		
	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		
10 水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		豆 類 乳 類	682
	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 りんご	でん粉 砂糖 油	塩 しょうゆ 酒		27.4
	イタリアンサラダ			人参 きゅうり キャベツ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
	野菜スープ		ウインナー	人参 小松菜 玉ねぎ	じゃがいも	洋風だし ガラスープ 塩 こしょう		
11 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 種実類	640
	★メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油	塩 こしょう ナツメグ ソース		23.1
	のらぼう菜のおかか和え		鶏肉 かつお節	のらぼう菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ		
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	和風だし		
12 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 果物類	633
	ポークカレー	🍴	豚肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		24.5
	チキンナゲット（2個）		鶏肉 豚脂	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩		
	グリーンサラダ			アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩		
15 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 いも類	642
	スタミナ焼肉	🍴	豚肉	人参 たら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメシジャン コチュジャン 塩 こしょう		25.3
	中華スープ		鶏肉 豆腐	人参 白菜 大根 しいたけ	でん粉	中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	フルーツゼリー和え			みかん 黄桃 パインアップル	ゼリー			
16 火	☆☆入学・進級おめでとう献立☆☆						小 魚 緑黄色野菜	676
	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			24.0
	ハンバーグデミグラスソース		鶏肉 豚肉 豚脂	玉ねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも 油	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース		
	コーンサラダ		ハム	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 こしょう		
	お祝い汁		豆腐 かまぼこ	小松菜 えのきだけ しいたけ 玉ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし		
※お祝いクレープ				お祝いクレープ				
17 水	日本食べ物紀行～北海道～						乳 類 いも類	648
	中華めん/発酵乳（ブレーン）		発酵乳		中華めん			30.3
	みそラーメンスープ		豚肉 なたと 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	みそラーメンの素 ガラスープ 中華だし 鶏だし 塩		
	ザンギ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ		
	かにかまサラダ		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
18 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		小 魚 海藻類	669
	マーボー豆腐	🍴	豆腐 豚肉 みそ	人参 たら 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		26.8
	◎シューマイ（児2個 職3個）		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	しょうゆ 塩		
	パンパンジーサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	油	酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース		
19 金	♪阿見小学校リクエスト献立♪						乳 類 きのこ類	714
	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩		24.6
	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		
	和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵 昆布	人参 キャベツ きゅうり	油 砂糖 でん粉	ドレッシング 塩		
	ワンタンスープ		豚肉	ちんげん菜 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		
※お米のタルト				お米のタルト				
22 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 海藻類	649
	中華丼の具	🍴	豚肉	人参 ビーマン 白菜 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		25.4
	◎ぎょうざ（児2個 職3個）		豚肉 鶏肉 豚脂 大豆粉	たら 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		
	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		
23 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 果物類	640
	★コロケ			人参 いんげん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	ソース 塩		23.7
	いそか和え		鶏肉 のり	小松菜 人参 キャベツ		しょうゆ		
	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		
24 水	コッペパン/いちごジャム/牛乳		牛乳		コッペパン いちごジャム		豆 類 海藻類	642
	フランクフルトソテー	🍴	フランクフルト	トマト	砂糖	ケチャップ ソース		24.6
	ツナサラダ		ツナ	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 しょうゆ パンパンジーソース		
	マカロニスープ		鶏肉	人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう ガラスープ		
25 木	おいしい阿見発見～たけのこ～						肉 類 種実類	618
	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳		米	おかかふりかけ		26.5
	★ほっけフライ		ほっけ		パン粉 小麦粉 油	塩 ソース		
	春キャベツの和え物		油揚げ	人参 キャベツ もやし	砂糖	めんつゆ		
若竹汁		鶏肉 豆腐 わかめ	たけのこ ねぎ		しょうゆ 塩 和風だし			
26 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 海藻類	629
	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		21.1
	チーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩 こしょう		
	冷凍パン			パインアップル				
30 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		いも類 果物類	709
	親子煮	🍴	鶏肉 鶏卵	人参 グリンピース 玉ねぎ	砂糖	しょうゆ みりん 和風だし		28.7
	豆腐ナゲット（2個）		豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ	油 砂糖 小麦粉 でん粉	塩		
	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		

※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。
 ※24日のいちごジャム、25日のおかかふりかけは備蓄のものを使用します。

	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	654	25.6	22.0	386	3.6	237	0.41	0.49	35	5.1	2.2
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送