

日	曜	献立名	フ ス パ イ 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											
虫歯予防デー献立																				
3	月	麦ごはん/牛乳		さんま	牛乳		しょうが	米 麦 砂糖			しょうゆ	肉 類 きのこ類	759							
		骨ごとさんま煮																		
		ブロッコリーと枝豆のサラダ												ブロッコリー 枝豆 人参	キャベツ	砂糖		ドレッシング 塩		
		カルシウムたっぷり根菜汁																	豆腐 油揚げ	小松菜 人参
4	火	麦ごはん/牛乳		鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 塩 みりん しょうゆ 和風だし	いも類 豆 類	879								
		鶏肉のレモン煮																		
		キャベツのおかか和え											小松菜 人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ			
		大根とわかめのみそ汁																油揚げ みそ	わかめ	大根 玉ねぎ ねぎ
5	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん				緑黄色野菜 海藻類	767							
		塩ラーメンスープ												豚肉 なた	人参	にんにく しょうが もやし ねぎ		ごま油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩	
		◎ぎょうざ（3個）																		豚肉 鶏肉 大豆粉
		ささみときゅうりのサラダ（ドレッシング）												鶏肉	人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
6	木	ごはん/牛乳	🔑	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	魚介類 乳 類	749							
		三色そばろ												小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		もやしのごま和え																	豆腐	わかめ
		わかめスープ																		
7	金	ごはん/牛乳	🔑	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	いも類 卵 類	911							
		マーボー豆腐												豚肉	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩	
		米粉春巻き																		
		中華サラダ																		
10	月	麦ごはん/牛乳	🔑	ホキ					米 麦			果物類 種実類	767							
		白身魚の天丼風												ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	小麦粉 砂糖 でん粉	しょうゆ みりん 和風だし	
		のり酢和え																		豚肉 豆腐 みそ
		豚汁																	和風だし	
リクエスト献立 ～舟島小学校～																				
11	火	麦ごはん/牛乳/ミルメーク	🔑	鶏肉			しょうが にんにく	米 麦 ミルメーク でん粉		油	しょうゆ 酒 塩	魚介類 乳 類	901							
		とりのから揚げ												さきいか	人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		かみかみサラダ（ドレッシング）																	豚肉	ちんげん菜 人参
		ワントンスープ																		
12	水	※ソーダゼリー	🔑						ソーダゼリー			海藻類 豆 類	814							
		コッペパン/牛乳												鶏肉 豚肉	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	コッペパン 砂糖 でん粉		ケチャップ ソース 塩	
		ホットドックハンバーグ																		人参 ほうれん草
		新玉ねぎのコンソメスープ												鶏肉	パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
フルーツゼリー和え																				
日本食べ物紀行 ～岐阜県～																				
13	木	ごはん/牛乳	🔑	鶏肉 厚揚げ みそ				キャベツ にんにく	米 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ トウバンジャン	きのこ類 いも類	847							
		鶏ちゃん												鶏卵		砂糖 でん粉	油	みりん 和風だし しょうゆ 塩		
		厚焼き玉子																	油揚げ みそ	かぼちゃ 人参 枝豆
		美濃の七色汁（盆汁）																		
14	金	ごはん/牛乳	🔑	鶏肉 豆腐				玉ねぎ 大根 にんにく	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉		しょうゆ 酒 和風だし ガラスープ 塩	魚介類 種実類	799							
		豆腐ハンバーグおろしソース												ハム	人参 枝豆	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		いとりサラダ（ドレッシング）																	油揚げ	人参 小松菜
		具だくさん汁																		
郡総体がんばろう！献立																				
17	月	麦ごはん/牛乳	🔑	豚肉			しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉			酒 しょうゆ みりん	豆 類 海藻類	809							
		豚肉のしょうが焼き												小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
		もやしのナムル																	鶏肉	赤ピーマン 人参 かぼちゃ
		ビタミンたっぷりカレースープ																		
18	火	麦ごはん/牛乳	🔑	豚肉			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	小 魚 果物類	829							
		ハヤシライス												鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		
		チキンナゲット（2個）																	人参	きゅうり キャベツ とうもろこし
		イタリアンサラダ																		
19	水	ソフトめん/牛乳	🔑	鶏肉 油揚げ なた			玉ねぎ しめじ ねぎ	砂糖			しょうゆ 塩 和風だし	肉 類 緑黄色野菜	808							
		きつねうどん汁															さつまいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん	
		大学いも（2個）																		鶏卵
		和風サラダ（ドレッシング）																		
20	木	ごはん/牛乳	🔑	ほっけ 大豆粉					米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩 ソース	種実類 海藻類	890							
		★ほっけフライ												豚肉 さつま揚げ	人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	
		じゃがいもそぼろ煮																		豆腐
		ずまし汁																		
21	金	ごはん/牛乳	🔑	豚肉			枝豆 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	卵 類 豆 類	827							
		ボークカレー												ツナ	人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		ツナサラダ（ドレッシング）																		
		※ヨーグルト																		
24	月	麦ごはん/牛乳	🔑	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	魚介類 果物類	795							
		タコライスの具												チーズ						
		そえ野菜																		鶏肉
		ポテトスープ																		
25	火	麦ごはん/牛乳	🔑	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	塩 こしょう ナツメグ ソース	小 魚 種実類	791								
		★メンチカツ											鶏肉	人参 小松菜	切干し大根 キャベツ	砂糖	ドレッシング			
		切り干し大根のサラダ																油揚げ 豆腐	人参	玉ねぎ ごぼう ねぎ
		けんちん汁																		
26	水	コッペパン/チョコクリーム/発酵乳（プレーン）	🔑	鶏肉			しょうが にんにく	コッペパン チョコクリーム				海藻類 きのこ類	819							
		タンドリーチキン												ベーコン	パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	マヨネーズ 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ	
		ジャーマンポテト																		豚肉
		夏のミネストローネ																		
夏の阿見町いっぱい献立																				
27	木	ごはん/牛乳/チーズ	🔑	豚肉			人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース コチュジャン 塩 こしょう	魚介類 豆 類	788							
		新たまいっぱいスタミナ焼肉												豆腐 みそ	かぼちゃ 人参	なす ねぎ スキーマニ	じゃがいも	和風だし		
		阿見町夏野菜のみそ汁																		
		すいか																		
28	金	ごはん/牛乳	🔑	豚肉 カルパソ マローファットピース レッドキドニー			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 塩	卵 類 種実類	816							
		キーマピーンズカレー												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		
		チーズサラダ（ドレッシング）																		
		冷凍パイ																		