	K	6			LR		كككير	I SOM					阿見町立学校給食乜		②★②◆ ② ❖	
				おもに体の	日線を作る		未去厂位	・の調子を整える		おもにエネルギーになる			る 蜘蛛帆		ター 〈甲字教〉 	
B	曜	献立名	フスオークン	1群	2群		3群		群		5群	ん群	その他	食べてほしい食品		
<b>1</b>		<b>虫歯予防デー献立</b> 麦ごはん/牛乳		7 101	牛乳.	<u> </u>	<b>-</b> -	_	TUT	米 麦	<del>- UT</del>	O D T			759	
	月	骨ごとさんま煮		さんま	1 30			-		砂糖			しょうゆ	肉類		
		ブロッコリーと枝豆のサラダ カルシウムたっぷり根菜汁		豆腐 油揚げ		ブロッコリ 小松菜 ノ	人参	キャベツ 大根 ごぼう :	カぎ	砂糖			ドレッシング 塩 和風だし しょうゆ みりん 塩	きのこ類	32.6	
		麦ごはん/牛乳		75 led \m \m \1991.\	牛乳	J. J. J.	<u> </u>	AIR CIRD	100	米 麦			TUMACO OR SID 07-970 MI		070	
4	火	鶏肉のレモン煮		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	879	
		キャベツのおかか和え 大根とわかめのみそ汁		かつお節 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 /	人参	キャベツ 大根 玉ねぎ :	カギ	砂糖			しょうゆ 和風だし	豆類	34.6	
		中華めん/牛乳		(血)物() () () ()	牛乳			NIK LIGE	140	中華めん			10134/C O		+	
5	水	塩ラーメンスープ	1 1	豚肉 なると		人参		にんにく しょう	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 ガラスープ 塩		767 ≹	
5	小	◎ぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉		E6		キャベツ 玉ね		でん粉 砂糖	小麦粉	油	しょうゆ 塩 酢	海藻類	30.8	
		ささみときゅうりのサラダ(ドレッシング) ごはん/牛乳		鶏肉	牛乳.	人参		きゅうり キャ	ベツ	*			ドレッシング		+	
		三色そぼろ		鶏肉 鶏卵	1 50	グリンピ・	ース	しょうが		砂糖 でん粉		油	しょうゆ みりん 塩	魚介類	749	
6	木	もやしのごま和え				小松菜 /	人参	もやし		砂糖		ごま	しょうゆ	乳類	31,5	
		わかめスープ ごはん/牛乳		豆腐	わかめ 牛乳	人参		えのきたけ 玉	ねぎ	*			中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラス・	-ブ	+	
		マーボー豆腐	-I () F	豆腐 豚肉 みそ	十五	人参 に	5	玉ねぎ ねぎ しいた	こけ にんにく しょうが			油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジ	<sub>ヤン</sub> い土箱	911	
7	金	米粉春巻き		豚肉		人参		玉ねぎ キャベ しょうが しい	ツ たけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖	米粉	油	しょうゆ 塩	<u>*´</u> いも類 卵 類	20.0	
		中華サラダ			わかめ	ブロッコ	リー 人参	とうもろこし		砂糖	***************************************	ごま油	しょうゆ 酢		29,8	
		麦ごはん/牛乳	     	**	牛乳					米麦	75 L W.)		I		767	
10	月	白身魚の天丼風のり酢和え		ホキ ツナ	のり	小松菜	人参	もやし		小麦粉 砂糖 砂糖	C1 04/J		しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酢	果物類 種実類	22.5	
-		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		30,6	
U		<b>リクエスト献立 ~舟島小学校~</b> 麦ごはん/牛乳/ミルメーク	<b>,</b>		牛乳					米 麦 ミル:	メーク					
11	·λ/	とりのから揚げ かみかみサラダ(ドレッシング)		鶏肉		i de		しょうが にん		でん粉		油	しょうゆ 酒 塩	魚介類乳類	901	
		ワンタンスープ		さきいか 豚肉		人参	菜 人参	キャベツ きゅもやし ねぎ		ワンタン			ドレッシング 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	乳類		
_	-t=\r/ ·	※ソーダゼリー								ソーダゼリー					34,3	
<b>I</b> I—	معد	<b>\しい阿見発見!! ~新玉ねぎ~</b> コッペパン/牛乳	T		牛乳					コッペパン					814	
12	水	ホットドックハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	- 1- / ++	玉ねぎ にんに		砂糖 でん粉			ケチャップ ソース 塩	海藻類 豆類		
		新玉ねぎのコンソメスープ フルーツゼリー和え	U	鶏肉		人参 ほ	つれん早	玉ねぎ キャベ パインアップル		ゼリー			塩 コンソメ ガラスープ こしょう		31.6	
		日本食べ物紀行 ~岐阜県~ ごはん/牛乳			牛乳.					NZ					1 247	
13	木	鶏ちゃん		鶏肉 厚揚げ みそ	7-51	人参		キャベツ にん	にく	砂糖		油	塩 酒 しょうゆ トウバンジャン	きのこ類	847	
		厚焼き玉子	-	鶏卵		4) P+	1 & tt=	** ** **		砂糖でん粉		油	みりん 和風だし しょうゆ 塩		36.4	
		美濃の七色汁(盆汁) ごはん/牛乳	-	油揚げ みそ	牛乳	かほりや	人参 枝豆	なす 大根 ご	<b>ま</b> り	こんにゃく 米			和風だし		-	
14	金	豆腐ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐		人参		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		799	
	ыž	いろどりサラダ(ドレッシング)		八厶		人参枝		キャベツ とう	もろこし		1		ドレッシング	<b>種実類</b>	27.3	
		具だくさん汁 <b>郡総体がんばろう!献立</b>	#-	油揚げ		人参小村	松来	玉ねぎ		さといも こん	かにやく		塩 しょうゆ 和風だし		+	
17		麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き	-	豚肉	牛乳			しょうが にん	ic<	米 麦 砂糖 でん粉			酒 しょうゆ みりん	豆類	809	
17	月	もやしのナムル				小松菜 /		もやし		砂糖		ごま油	しょうゆ 酢 塩	海藻類	32,6	
		ビタミンたっぷりカレースープ 麦ごはん/牛乳		鶏肉	牛乳	赤ピーマン	人参 かぼちゃ	にんにく セロリー	玉ねぎ ズッキーニ	米 麦			塩 洋風だし ガラスープ カレー粉		+	
		ハヤシライス		豚肉	7-36	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	小魚	829	
18	火	チキンナゲット(2個)		鶏肉				にんにく				油	しょうゆ 塩	果物類	27,2	
		イタリアンサラダ ソフトめん/牛乳	$\vdash$		牛乳	人参		きゅうり キャル	ベツ とうもろこし	ソフトメン			ドレッシング 塩		+	
		きつねうどん汁		鶏肉 油揚げ なると	7-51	人参		玉ねぎ しめじ ねぎ		砂糖   さつまいも 砂糖 でん粉 油			しょうゆ 塩 和風だし しょうゆ みりん	内類	808	
19	水	大学いも(2個)										油		緑黄色野菜	29.8	
		和風サラダ(ドレッシング)		鶏卯	昆布 牛乳	人参		キャベツ きゅ	うり	砂糖でん粉		油	ドレッシング 塩			
		ごはん/牛乳 ★ほっけフライ		 ほっけ 大豆粉	十五					米パン粉・小麦粉	分 砂糖	油	塩 ソース		890	
20	木	じゃがいもそぼろ煮	-1 1	豚肉 さつま揚げ		人参さな	やいんげん	玉ねぎ		じゃがいも そ	沙糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	海藻類	35.1	
		すまし汁		豆腐	H교	人参 ほ	うれん草	えのきたけ し	いたけ ねぎ	麸			しょうゆ 塩 みりん 和風だし		<del> </del>	
		ごはん/牛乳 ポークカレー		豚肉	牛乳	枝市 し	参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご		米じゃがいも		油	カレールウ ウスターソース	gin	827	
21	金	ツナサラダ(ドレッシング)	1	ツナ		人参	- 1 * 1 *	キャベツ きゅ		2 22 010		,'W	カレー粉 ガラムマサラ ドレッシング	卵 類 豆 類		
L		※ヨーグルト			ヨーグルト										28.4	
		麦ごはん/牛乳		es cho	牛乳	1.42		Th# '- '		米 麦		24	<b>以 5 梅</b>		795	
24	月	タコライスの具 そえ野菜	9	豚肉	チーズ	人参 ト <sup>-</sup>	<b>4</b> L	玉ねぎ にんに キャベツ		砂糖		油	ソース 塩 こしょう チリパウダー	魚介類 果物類	<u> </u>	
		ポテトスープ	Ů	鶏肉		人参パー	セリ	とうもろこし 玉ねぎ		じゃがいも		油	洋風だし 塩 こしょう		31.1	
		麦ごはん/牛乳		07.ch	牛乳			T40**		米麦加製の水の		Nete		1-7	791	
25	火	★メンチカツ 切り干し大根のサラダ		豚肉 鶏肉		人参小	松菜	玉ねぎ 切干し大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう ねぎ		小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく		油	塩 こしょう ナツメグ ソース ドレッシング	小 魚 種実類	<u> </u>	
		けんちん汁	L	油揚げ 豆腐		人参						油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		26.0	
		コッペパン/チョコクリーム/発酵乳(プレーン)			発酵乳					コッペパン チョコクリーム					819	
26	水	タンドリーチキン ジャーマンポテト	P	鶏肉 ベーコン		パセリ		しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく		じゃがいも		マヨネーズ 油	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	海藻類 きのこ類		
		夏のミネストローネ		豚肉	<u>L</u>		5ゃ 枝豆 トマト			マカロニ		油	塩 こしょう 洋風だし		34.9	
		夏の阿見町いっぱい献立 ごはん/牛乳/チーズ			牛乳 チーズ			-		*					788	
27	木	新たまいっぱいスタミナ焼肉		豚肉		ナース 人参 にら		にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ				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	188	
.,		阿見町夏野菜のみそ汁		豆腐 みそ		かぼちゃ	人参	なす ねぎ ズッキーニ		じゃがいも			和風だし	日 豆 類	30,5	
		すいか ごはん/牛乳	╟╫		牛乳			すいか		*					+	
		キーマピーンズカレー		豚肉 ガルバンゾー マローファットピース	1.20	人参 枝豆 トマト		玉ねぎ りんご	にんにく	木 じゃがいも		油	カレールウ ウスターソース カレー:	ターソース カレー粉 卵 類		
28	金	チーズサラダ(ドレッシング)		マローファットピースレッドキドニー	チーズ	人参	•	キャベツ きゅうり とうもろこし					ガラムマサラ 塩 ドレッシング	型型 類 型 類 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型		
		冷凍パイン				-		パインアップル							27.9	
※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。												ビタミンB: ビタミンC (mg) (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)		
平均 818 31.2 25.3 442 4.8 326 0.53 0.59 37													0.59 37	6.8	2.7	
												7.0	2.5			