

日	曜	献立名	フ ス オ 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)	
3	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		いも類 豆 類	690	
		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			
		キャベツのおかか和え		かつお節	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	和風だし				
虫歯予防デー献立										
4	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		肉 類 きのご類	599	
		骨ごとさんま煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ			
		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		26.9	
		カルシウムたっぷり根菜汁		豆腐 油揚げ	小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	和風だし しょうゆ みりん 塩				
おいしい阿見発見 ～新玉ねぎ～										
5	水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		海藻類 豆 類	675	
		ホットドックハンバーグ		鶏肉 豚肉	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ケチャップ ソース 塩			
		新玉ねぎのコンソメスープ		鶏肉	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ セロリー		塩 コンソメ ガラスープ こしょう		26.7	
		フルーツゼリー和え			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
6	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 卵 類	706	
		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			
		米粉春巻き		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		24.2	
		中華サラダ		わかめ	ブロッコリー 人参 とうもろこし キャベツ	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢			
7	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 乳 類	605	
		三色そぼろ		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			
		もやしのごま和え			小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま	しょうゆ		27.0	
		わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 えのきたけ 玉ねぎ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ			
舟島小学校 ～リクエスト献立～										
10	月	麦ごはん/牛乳/ミルメーク		牛乳		米 麦 ミルメーク		小 魚 海藻類	739	
		とりのから揚げ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	しょうゆ 酒 塩			
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		28.9	
		ワントンスープ		豚肉	ちんげん菜 人参 もやし ねぎ しょうが	ワントン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
11	火	※ソーダゼリー				ソーダゼリー				
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 果物類	615	
		白身魚の天丼風		ホキ		小麦粉 砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん 和風だし			
		のり酢和え		ツナ のり	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		25.7	
12	水	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			
		中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		緑黄色野菜 海藻類	575	
		塩ラーメンスープ		豚肉 なんと	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（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		23.9	
13	木	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			
		ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 種実類	626	
		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 塩			
		いろどりサラダ（ドレッシング）		ハム	人参 枝豆 キャベツ とうもろこし		ドレッシング		22.2	
14	金	具だくさん汁		油揚げ	人参 小松菜 玉ねぎ	さといも こんにゃく	塩 しょうゆ 和風だし			
		日本食べ物紀行 ～岐阜県～								
		ごはん/牛乳		牛乳		米		きのご類 いも類	661	
		鶏ちゃん		鶏肉 厚揚げ みそ	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			
17	月	厚焼き玉子	🍴	鶏卵		砂糖 でん粉 油	みりん 和風だし しょうゆ 塩		28.9	
		美濃の七色汁（盆汁）		油揚げ みそ	かぼちゃ 人参 枝豆 なす 大根 ごぼう	こんにゃく	和風だし			
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		小 魚 果物類	685	
		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			
18	火	チキンナゲット（2個）	🍴	鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩		23.7	
		イタリアンサラダ			人参 きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング 塩			
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 海藻類	621	
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん			
19	水	もやしのナムル	🍴		小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		25.6	
		ビタミンたっぷりカレースープ		鶏肉	赤ピーマン 人参 かぼちゃ にんにく セロリー 玉ねぎ スズッキーニ		塩 洋風だし ガラスープ カレー粉			
		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		きのご類 種実類	671	
		タンドリーチキン		鶏肉	しょうが にんにく	マヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ			
20	木	ジャーマンポテト	🍴	ベーコン	パセリ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	コンソメ 塩 こしょう		29.3	
		夏のミネストローネ		豚肉	人参 かぼちゃ 枝豆 トマト にんにく 玉ねぎ セロリー	マカロニ 油	塩 こしょう 洋風だし			
		ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 豆 類	670	
		ボークカレー		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			
21	金	ツナサラダ（ドレッシング）	🍴	ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		24.3	
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 海藻類	680	
		★ほっけフライ		ほっけ 大豆粉		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	塩 ソース			
24	月	じゃがいもそぼろ煮		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		26.7	
		すまし汁		豆腐	人参 ほうれん草 えのきたけ しいたけ ねぎ	麩	しょうゆ 塩 みりん 和風だし			
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		小 魚 種実類	635	
		★メンチカツ		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			
25	火	切り干し大根のサラダ	🍴	鶏肉	人参 小松菜 切干し大根 キャベツ	砂糖	ドレッシング		21.5	
		けんちん汁		油揚げ 豆腐	人参 玉ねぎ 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			
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 果物類	639	
		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			
26	水	そえ野菜（キャベツ・チーズ）	🍴	チーズ	キャベツ				26.1	
		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 油	洋風だし 塩 こしょう			
		ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		肉 類 緑黄色野菜	631	
		きつねうどん汁		鶏肉 油揚げ なんと	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	砂糖	しょうゆ 塩 和風だし			
27	木	大学いも（2個）				さつまいも 砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん		23.3	
		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	砂糖 でん粉 油	ドレッシング 塩			
		ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 種実類	618	
		キーマビーンズカレー		豚肉 ガルパンソー 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	塩 カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ			
28	金	コールスローサラダ（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		21.3	
		冷凍バイン			パインアップル					
		夏の阿見町いっぱい献立								
		ごはん/牛乳/チーズ		牛乳 チーズ		米		魚介類 豆 類	650	
28	金	新たまいっぱいスタミナ焼肉	🍴	豚肉	人参 にら 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 オイスターソース コチュジャン 塩 こしょう			
		阿見町夏野菜のみそ汁		豆腐 みそ	かぼちゃ 人参 なす ねぎ スズッキーニ	じゃがいも	和風だし		26.3	
		すいか								

※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	638	25.8	21.2	377	3.2	266	0.49	0.52	28	5.0	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0