

献立予定表



阿見町立学校給食センター<小学校>

日	曜	献立名	フス オフ リーグン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他の	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	體や力になる			
3	月	麦ごはん/牛乳 鶏肉のレモン煮 キャベツのおかか和え 大根とわかめのみそ汁		牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ わかめ		米 麦 でん粉 砂糖 油 砂糖 和風だし		いも類 豆類	690
		虫歯予防デー献立			レモン	しょうゆ			
		麦ごはん/牛乳 骨ごとさんま煮 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		小松菜 人參 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ		砂糖 和風だし			27.6
		おいしい阿見発見 ~新玉ねぎ~							
4	火	麦ごはん/牛乳 骨ごとさんま煮 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		牛乳 さんま 豆腐 油揚げ		米 麦 砂糖 砂糖		肉類 きのこ類	599
		おいしい阿見発見 ~新玉ねぎ~			しょうが	しょうゆ			
					ブロッコリー 枝豆 人參 キャベツ	砂糖	ドレッシング 塩		26.9
				小松菜 人參 大根 ごぼう ねぎ			和風だし しょうゆ みりん 塩		
5	水	コッペパン/牛乳 ホットドックハンバーグ 新玉ねぎのコンソメスープ フルーツゼリー和え		牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが 人參 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	コッペパン ケチャップ ソース 塩 塩 コンソメ ガラスープ こしょう	海藻類 豆類	675
		ごはん/牛乳 マーポー豆腐 米粉春巻き 中華サラダ		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豚肉	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	米 砂糖 でん粉 油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン しょうゆ 塩		
		ごはん/牛乳 三色そぼろ もやしのごま和え わかめスープ		牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ	バインアップル みかん 黄桃 人参 えのきだけ 玉ねぎ	砂糖 ごま油 砂糖 ごま	しょうゆ 酢 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		24.2
		舟島小学校 ~リクエスト献立~							
6	木	ごはん/牛乳 マーポー豆腐 米粉春巻き 中華サラダ		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豚肉		米 砂糖 でん粉 油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油		いも類 卵類	706
		ごはん/牛乳 三色そぼろ もやしのごま和え わかめスープ			人参 えのきだけ 玉ねぎ				
		ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		牛乳 木ギ ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく			24.2
		中華めん/牛乳 塩ラーメンスープ ◎きょうざ (見2個 聽3個) ささみときゅうりのサラダ (ドレッシング)		牛乳 豚肉 なると 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	中華めん 人参 にんにく しょうが もやし ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 酢		
7	金	ごはん/牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース いろどりサラダ (ドレッシング) 具だくさん汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ		米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま		魚介類 乳類	605
		日本食べ物紀行 ~岐阜県~							
		ごはん/牛乳 鶏ちゃん 厚焼き玉子 美濃の七色汁 (盆汁)		牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鶏卵 油揚げ みそ	人参 キャベツ にんにく 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ 人參 枝豆 なす 大根 ごぼう	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく	ミルメーク でん粉 油 ドレッシング 和風だし		27.0
		麦ごはん/牛乳 ハヤシライス チキンナゲット (2個) イタリアンサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油	中華めん ごま油 ドレッシング 塩		
10	月	麦ごはん/牛乳/ミルメーク とりのから揚げ かみかみサラダ (ドレッシング) ワンタンスープ ※ソーダゼリー		牛乳 鶏肉 さきいか 豚肉		米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	ミルメーク しょうゆ 酢 塩 ドレッシング 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	小魚 海藻類	739
		麦ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		牛乳 木ギ ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	和風だし		
		中華めん/牛乳 塩ラーメンスープ ◎きょうざ (見2個 聽3個) ささみときゅうりのサラダ (ドレッシング)		牛乳 豚肉 なると 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	中華めん 人参 にんにく しょうが もやし ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 酢		28.9
		ごはん/牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース いろどりサラダ (ドレッシング) 具だくさん汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ		米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま			
11	火	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						種実類 果物類	615
		ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		牛乳 木ギ ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく			
		中華めん/牛乳 塩ラーメンスープ ◎きょうざ (見2個 聽3個) ささみときゅうりのサラダ (ドレッシング)		牛乳 豚肉 なると 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	中華めん 人参 にんにく しょうが もやし ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 酢		25.7
		ごはん/牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース いろどりサラダ (ドレッシング) 具だくさん汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ		米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま			
12	水	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						緑黄色野菜 海藻類	575
		ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		牛乳 木ギ ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく			
		中華めん/牛乳 塩ラーメンスープ ◎きょうざ (見2個 聽3個) ささみときゅうりのサラダ (ドレッシング)		牛乳 豚肉 なると 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	中華めん 人参 にんにく しょうが もやし ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 酢		23.9
		ごはん/牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース いろどりサラダ (ドレッシング) 具だくさん汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ		米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま			
13	木	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						魚介類 種実類	626
		ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		牛乳 木ギ ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ		米 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく			
		中華めん/牛乳 塩ラーメンスープ ◎きょうざ (見2個 聽3個) ささみときゅうりのサラダ (ドレッシング)		牛乳 豚肉 なると 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	中華めん 人参 にんにく しょうが もやし ねぎ にら キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ 塩 酢		22.2
		ごはん/牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース いろどりサラダ (ドレッシング) 具だくさん汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ		米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま			
14	金	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						きのこ類 いも類	661
		ごはん/牛乳 鶏ちゃん 厚焼き玉子 美濃の七色汁 (盆汁)		牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鶏卵 油揚げ みそ	人参 キャベツ にんにく 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ 人參 枝豆 なす 大根 ごぼう	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく	ミルメーク 塩 酢 トウバンジャン みりん 和風だし しょうゆ 塩		
		麦ごはん/牛乳 ハヤシライス チキンナゲット (2個) イタリアンサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油	中華めん ごま油 ドレッシング 塩		28.9
		麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ビタミンたっぷりカレースープ		牛乳 豚肉 鶏肉					
17	月	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						小魚 果物類	685
		麦ごはん/牛乳 ハヤシライス チキンナゲット (2個) イタリアンサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉					
		麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ビタミンたっぷりカレースープ		牛乳 豚肉 鶏肉					23.7
		コッペパン/チョコクリーム/発酵乳 (フレーン) タンドリーチキン ジャーマンボーテ 夏のミネストローネ		牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉					
20	木	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						豆類 海藻類	670
		ごはん/牛乳 ポークカレー ツナサラダ (ドレッシング) ※ヨーグルト		牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト					
		ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 そえ野菜 (キャベツ・チーズ) ポテトスープ		牛乳 豚肉 鶏肉					24.3
		麦ごはん/牛乳 タコライスの具 そえ野菜 (キャベツ・チーズ) ポテトスープ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉					
21	金	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						種実類 海藻類	680
		★ほっけフライ じゃがいもそぼろ煮 すまし汁		牛乳 ほっけ 大豆粉 豚肉 さつま揚げ 豆腐					
		麦ごはん/牛乳 ★メンチカツ 切り干し大根のサラダ けんちん汁		牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐					26.7
		麦ごはん/牛乳 タコライスの具 そえ野菜 (キャベツ・チーズ) ポテトスープ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉					
24	月	日本食べ物紀行 ~岐阜県~						小魚 種実類	