



日曜	献立名	フス フイ ケン	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)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる				
1 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 卵 類	639	
	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			
	コーンサラダ(ドレッシング)		鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	※ヨーグルト		ヨーグルト						
2 火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		海藻類 きのこ類	624	
	さばのみそ煮		さば みそ	しょうが	砂糖	酒 しょうゆ みりん			
	キャベツのおかかポン酢和え		かつお節	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	ポン酢			
	かき玉汁		鶏卵 豆腐	小松菜 人参 ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ 和風だし			
3 水	コッペパン/オレンジジュース	🍴		オレンジジュース	コッペパン		豆 類 種類実類	580	
	ケイジャンチキン		鶏肉			酒 ケイジャンシーズニング			
	コーンスローサラダ(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			
	オニオンスープ		豚肉	人参 パセリ 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう			
セタ献立									
4 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		緑黄色 野菜 海藻類	629	
	お星さまハンバーグ		鶏肉 豚肉	トマト 玉ねぎ しょうが レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ			
	チーズサラダ(ドレッシング)		チーズ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	天の川汁		鶏肉 なると	小松菜 えのきたけ ねぎ	ひやむぎ	塩 しょうゆ 和風だし			
5 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		小 魚 種類実類	614	
	カレー肉じゃが		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 カレー粉 塩			
	わかめともやしのみそ汁		豆腐 みそ わかめ	小松菜 もやし ねぎ		和風だし			
	フルーツポンチ			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
夏バテ予防献立									
8 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		果物類 卵 類	622	
	鶏肉のオイスターソース炒め		鶏肉	ちんげん菜 人参 ビーマン キャベツ	砂糖 でん粉 油 ごま油	オイスターソース 中華だし しょうゆ 酒			
	にらまんじゅう		鶏肉 豚肉 大豆粉	にら キャベツ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま油	しょうゆ 塩			
	夏野菜のスタミナスープ		豚肉	人参 なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
9 火	麦ごはん/ぶどうジュース	🍴		ぶどうジュース	米 麦		魚介類 乳 類	628	
	あんかけ豆腐丼の具		豚肉 豆腐	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 和風だし			
	厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油	和風だし みりん しょうゆ 塩			
	和風サラダ(ドレッシング)		昆布	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング			
10 水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		豆 類 いも類	611	
	みそラーメンスープ		豚肉 なると みそ わかめ	人参 ちんげん菜 もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	油	赤みそラーメンの素 中華だし 塩			
	◎ちくわのいそべ揚げ		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ			
	大根の中華サラダ(ドレッシング)			人参 大根 きゅうり		ドレッシング			
11 木	ごはん/やさいふりかけ/牛乳	🍴	牛乳		米	やさいふりかけ	小 魚 きのこ類	612	
	揚げあじのレモン煮		あじ	レモン	でん粉 砂糖 油	みりん しょうゆ 和風だし			
	小松菜とのりのサラダ(ドレッシング)		のり	小松菜 人参 もやし		ドレッシング			
	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			
おいしい阿見発見!! ~なす~									
12 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 乳 類	616	
	阿見町産なす入りマーボー豆腐		豚肉 豆腐 みそ	人参 にら なす 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			
	◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢			
	かにかまサラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ	人参 大根 キャベツ		ドレッシング			
16 火	麦ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳		米 麦		きのこ類 種類実類	640	
	カツカレー(カレー ・チキンカツ)		豚肉	人参 枝豆 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			
	ツナサラダ(ドレッシング)		鶏肉		小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩			
			ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング			
17 水	黒パン/牛乳	🍴	牛乳		黒パン		緑黄色 野菜 魚介類	688	
	★豆乳コロッケ		豆乳 ゼラチン	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	塩 ソース			
	ハムサラダ(ドレッシング)		ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	ジュリエヌスープ		鶏肉	人参 パセリ 玉ねぎ 大根		コンソメ ガラスープ 塩 こしょう			
18 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		果物類 いも類	605	
	豚キムチ炒め		豚肉	にら しょうが ねぎ キャベツ はくさいキムチ	油	トウバンジャン しょうゆ 酒			
	もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩			
	大根の中華スープ		鶏肉	ちんげん菜 人参 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			
リクエスト献立 ~阿見第二小学校~									
19 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		小 魚 卵 類	745	
	チキン南蛮(タルタルソース)		鶏肉	にんにく	でん粉 砂糖 油 タルタルソース	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢			
	かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング			
	アルファベットスープ			ちんげん菜 人参 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう			
※ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ						

※ 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。
 ※ 3日のオレンジジュース、9日のぶどうジュースは、
 備蓄の食品を使用します。

★ 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	632	24.1	19.8	351	3.6	222	0.47	0.47	34	4.8	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0