

R6

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 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)
2	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 乳 類	586
		切り干し大根のピビンパ		豚肉	人参 ほうれん草 もやし 切干し大根 ねぎ しょうが にんにく	砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン		23.6
		チョレギサラダ（ドレッシング）		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		冬瓜のさっぱりスープ		鶏肉	人参 とうがん 玉ねぎ		しょうゆ 塩 中華だし		
3	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 種実類	640
		チキンカレー		鶏肉	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		21.6
		カラフルサラダ（ドレッシング）			赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		冷凍パイン			パイナップル				
4	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		いも類 豆 類	683
		しょうゆラーメンスープ		豚肉 なんと わかめ	人参 えのきたけ ねぎ にんにく	でん粉	しょうゆ しょうゆラーメンの素 中華だし 鶏だし		24.0
		春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 油	しょうゆ 塩		
		※いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					
5	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 種実類	624
		中華丼の具		豚肉 いか	人参 キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		25.4
		◎シューマイ（児2個 職3個）		豚肉	玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	しょうゆ 塩		
		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		
6	金	ごはん/さけふりかけ/牛乳		牛乳		米		緑黄色野菜 きのこ類	603
		◎ちくわの磯辺揚げ（児1個 職2個）		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ		22.5
		はぐらうりのつぼ漬け和え			人参 キャベツ はぐらうり つぼ漬け		塩		
		貝だくさんみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ わかめ	大根 ねぎ	じゃがいも	和風だし		
9	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 海藻類	633
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ		29.2
		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		
		根菜たっぷり汁		豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく	塩 しょうゆ 和風だし		
10	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 乳 類	610
		豚肉と野菜のピリ辛炒め		豚肉	人参 にら 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 トウバンジャン こしょう テンメンジャン コチュジャン 塩		24.1
		にらまんじゅう（児1個 職2個）		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら しょうが にんにく キャベツ	でん粉 小麦粉 油	塩 しょうゆ		
		ふんわりたまごスープ		鶏卵 豆腐	ちんげん菜 人参 ねぎ えのきたけ	でん粉	しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ 中華だし		
11	水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		海藻類 卵 類	593
		ハンバーグトマトソース		豚肉 鶏肉	トマト 玉ねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう		26.8
		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		
		野菜たっぷりコンソメスープ		鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ	じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ガラスープ		
12	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		緑黄色野菜 魚介類	662
		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		22.5
		チキンナゲット（児2個 職3個）		鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩		
		大根サラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ	人参 大根 きゅうり	ごま	ドレッシング		
13	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのこ類 果物類	645
		さんまのかば焼き		さんま		でん粉 砂糖 油	しょうゆ みりん		22.8
		のり酢和え		のり	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		
		冬瓜のみそ汁		油揚げ みそ	人参 とうがん 大根 ねぎ		和風だし		
17	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 種実類	626
		うさぎさんハンバーグ		鶏肉 豚肉	トマト 玉ねぎ レモン にんにく りんご しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ 塩		24.3
		キャベツのおかか和え		かつお節	小松菜 人参 キャベツ		しょうゆ		
		お月見汁		鶏肉 かまぼこ	しめじ ねぎ 白菜	白玉餅	塩 しょうゆ 和風だし		
18	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		きのこ類 果物類	697
		ミートソース		豚肉 チーズ 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース 塩 洋風だし クリームポタージュ こしょう		31.2
		オムレツ		鶏卵		砂糖 でん粉 油	塩 酢		
		グリーンサラダ（ドレッシング）			アスパラガス キャベツ きゅうり		ドレッシング		
19	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 乳 類	648
		春雨入りマーボー豆腐		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	春雨 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		24.0
		◎ぎょうざ（2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		
		空芯菜のサラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ	空芯菜 人参 キャベツ		ドレッシング		
20	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 きのこ類	594
		いかのケチャップ和え		いか		砂糖 でん粉 油	ケチャップ ソース		26.9
		野菜のひじき和え		ひじき	人参 しそ 小松菜 もやし	砂糖	塩 しょうゆ		
		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 さといも	和風だし		
24	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 海藻類	579
		ガバオライスの具		鶏肉	人参 ビーマン 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油	ガバオライスの素 しょうゆ		24.0
		春雨サラダ（ヤムウンセン）		ハム	もやし きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 油	酢 しょうゆ 塩		
		トムヤムクン風スープ		えび	トマト しめじ キャベツ ねぎ セロリー しょうが レモン		洋風だし 塩 こしょう		
25	水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		緑黄色野菜 いも類	654
		★豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	ソース 塩		24.1
		ハムサラダ（ドレッシング）		ハム	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		バターナッツかぼちゃの洋風スープ		鶏肉	バターナッツかぼちゃ 人参 白菜 しめじ		塩 こしょう コンソメ ガラスープ		
26	木	ごはん/発酵乳（プレーン）		発酵乳		米		卵 類 豆 類	694
		とり肉の甘だれがけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		27.7
		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		
		ワントンスープ		豚肉	ほうれん草 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 ガラスープ		
27	金	※お米のタルト				お米のタルト		乳 類 きのこ類	592
		ごはん/のりごまふりかけ/牛乳		牛乳		米	のりごまふりかけ		
		いわしのしょうが煮		いわし かつお節	しょうが	砂糖	しょうゆ 塩		
		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 油 でん粉	ドレッシング 塩		
30	月	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	種実類 魚介類	26.8
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			664
		大豆ミートのキーマカレー		豚肉 大豆ミート	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		
		ささみのサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
		※梨ゼリー				梨ゼリー			24.3

※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		633	25	21.0	366	3.3	250	0.41	0.49	32	4.8	2.2
基準値		650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0