

献立予定表

阿見町立学校給食センター<小学校>

		1		+ 4.	7 1/21)	21.7	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	- ハナベ / _{エネルギ} -
日	曜	献立名	フス オプ 1 クン	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	(kcal) たんぱく質 (g)
		ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン			
	水	く けんちんうどん汁 もやしとツナのごま和え		豚肉 豆腐 油揚げ	人参 しめじ ごぼう 大根 ねぎ	砂糖 油	しょうゆ 塩 和風だし	豆 類	673
<u>'</u>	71.			ツナ	人参 もやし きゅうり	砂糖でま	しょうゆ	果物類	24.6
		大学いも(児2個 職3個) ごはん/牛乳		牛乳		さつまいも 砂糖 でん粉 油 米	しょうゆ		
		三色そぼろ		鶏肉 鶏卵	グリンピース しょうが	砂糖 油 でん粉	塩 しょうゆ みりん	魚介類	598
2	木	わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 えのきたけ ねぎ	ごま油 ごま	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	緑黄色野菜	24.9
		※オレンジゼリー			オレンジゼリー				24.7
		ごはん/牛乳		牛乳 スケソウダラ		米		a steer-	612
3	金	白身魚の天井風 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	小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし 塩 ドレッシング	いも類 乳 類	
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく	和風だし	10 //	23.5
]		お月見献立		4.50		v +			
6	月	麦ごはん/牛乳 うさぎさんハンバーグ		牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが レモン りんご	米 麦砂糖 でん粉	塩 しょうゆ	豆 類	682
0	73	ツナサラダ		ツナ	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	しょうゆ 酢	海藻類	27.6
		お月見汁		鶏肉 かまぼこ	人参 しめじ 白菜 ねぎ	白玉餅	しょうゆ みりん 塩 和風だし		27.0
		麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳 ほっけの西京焼き		牛乳 ほっけ みそ	米麦 たまごふりかけ		たまごふりかけ みりん 酒	-L- 167	587
7	火	かにかま和え		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	ドレッシング	肉 類 緑黄色野菜	
		さつまいも入りけんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		24.8
		黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		血 魚介類 種実類	632
8	水	照り焼きチキン		鶏肉	ichic	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん		
		花野菜のサラダ(ドレッシング) ポテトスープ		ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 人参 パセリ 玉ねぎ	じゃがいも	ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう		30.4
	E	の愛護デー献立			7.9 7		7. 風にも 温 こしょ)		
		ごはん/牛乳 ビタミンたっぷりカレー		牛乳 豚肉	ほうれん草 人参 赤ピーマン トマト 玉ねぎ りんご にんにく	米 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	豆 類	698
9	木	チキンナゲット(2個)		鶏肉	ICAICS	パン粉 小麦粉 油 でん粉	しょうゆ 塩	小 魚	
		巨峰(きょほう)ゼリー和え	L"		みかん パインアップル 黄桃	ゼリー			21.2
		ごはん/牛乳		牛乳		*		□ 魚介類 ■ 緑黄色野菜	589
10	金	★とんかつ りっちゃんサラダ	ł	豚肉 大豆粉 ハム かつお節 昆布	人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	でん粉 パン粉 油砂糖 油	塩 ソース しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		白菜と肉団子のスープ	١.	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜	パン粉 でん粉 砂糖	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	**********	22.6
<u> </u>	おい	い阿見発見~バターナッツかぼちゃ~				·			
Ĭ.,		麦ごはん/牛乳 鶏肉のレモン煮		半乳 鶏肉	レモン	米 麦 でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	乳類	689
14	火	かみかみサラダ	-	さきいか	人参 キャベツ きゅうり	でま	ドレッシング	卵類	
		バターナッツかぼちゃ入りみそ汁		豆腐 みそ	バターナッツかぼちゃ 人参 えのきたけ ねぎ		和風だし		28.7
		中華めん/牛乳		牛乳		中華めん			611
15	水	とんこつラーメンスープ ◎シューマイ(児2個 職3個)		豚肉 なると 豚肉	人参 キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが	油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	豚骨ラーメンスープ しょうゆ 中華だし 鶏だし 塩 塩 しょうゆ	魚介類 きのこ類	
		大根のナムルサラダ(ドレッシング)		糸かまぼこ	人参 大根 きゅうり	ごま	ドレッシング	CV/CAR	25.6
		ごはん/牛乳	P	牛乳		*			647
16	木	ハヤシライス		豚肉	人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	海藻類	
		バンバンジーサラダ ※ヨーグルト	U	鶏肉 ヨーグルト	人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖ごま	ドレッシング	小魚	25.0
		ごはん/牛乳		牛乳		米		 いも類	
17	金	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		600
. ,		のり酢和えかきたま汁		ツナ のり 鶏卵 豆腐	ほうれんそう 人参 もやし	砂糖でん粉	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 和風だし	種実類	27.3
ſ	IJ:	7エスト献立~本郷小学校~		海卯 豆腐	人参 にら えのきたけ 玉ねぎ	(ん初	温 しょが 和風にし		
Ĭ		麦ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア)		牛乳 鶏肉 豆腐	14 201111111 7611121	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ミルメーク		682
20	月	ハンバーグきのこソース カラフルサラダ		海内 豆腐	人参 えのきたけ しめじ 玉ねぎ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり	ハン初 小支初 砂棉 (ん初	しょうゆ 塩 酒 ドレッシング 塩		
		ワンタンスープ		豚肉	人参 ちんげん菜 もやし ねぎ しょうが				22.1
-1		※さつまいもと栗のタルト 3本食べ物紀行~高知県~				さつまいもと栗のタルト			
U		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			595
21	火	★ かつおカツ		かつお	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	=	きのこ類 海藻類	
		キャベツのゆず香り和え 鍋焼きラーメン		糸かまぼこ 豚肉 ちくわ	人参 キャベツ きゅうり 人参 にら もやし ねぎ にんにく	砂糖 干し中華めん ごま油	めんつゆ ゆずポン酢 塩 しょうゆラーメンの素 塩 こしょう 中華だし	747/200	21.3
		コッペパン/発酵乳(プレーン)		発酵乳	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	コッペパン		+	450
22	水	オムレツ (ケチャップ)		鶏卵		でん粉 砂糖 油	塩 酢 ケチャップ	 魚介類	672
	71.	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	塩 こしょう	種実類	24.8
		コーンポタージュ ごはん/牛乳		鶏肉 牛乳 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油 バター 米	塩 こしょう 洋風だし		
00	L	鶏肉の甘だれかけ		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	乳類	682
23	木	ツナと大根サラダ(ドレッシング)		ツナ	人参 大根 きゅうり	ごま	ドレッシング	いも類	27.4
		キムチスープ		豚肉 豆腐	人参 はくさいキムチ しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン		
		ごはん/牛乳 スタミナ焼肉		牛乳 豚肉	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう	名人籽	659
24	金	アルファベットスープ		ベーコン	人参 にら にんにく しょうか 玉ねさ キャヘツ	砂糖 (ん粉 油 マカロニ 油	酒 しょうゆ テンメンシャン コチュシャン 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	魚介類 種実類	
		フルーツポンチ	Ů		パインアップル みかん 黄桃	ゼリー			23.3
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米麦	L # 4% 1 . N. 1		656
27	月	カレーマーボー豆腐 ◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豆腐 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	人参 にら しめじ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	砂糖 でん粉 油でん粉 砂糖 小麦粉 油	中華だし しょうゆ カレールウ カレー粉しょうゆ 塩	卵 類 いも類	
		● きょうさ (児2個 職3個) チョレギサラダ	- 1	豚肉 鶏肉 大豆材 ハム わかめ	キャベツ 主ねさ にら しょうか	いんか おん 小冬初 油	ドレッシング	V·O規	25.3
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦			622
28	火	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	きのこ類	022
		かにかまと切り干し大根のサラダ 白菜スープ		かに風味かまぼこ 鶏肉 わかめ	小松菜 人参 切り干し大根 もやし 人参 白菜 玉ねぎ	砂糖 ごま でん粉	ドレッシング しょうゆ しょうゆ 塩 みりん 中華だし	小 魚	25.5
		中華めん/牛乳		牛乳	ハグ 日本 上10℃	中華めん	しゅ / ティ皿 リア / ル 丁 干 にし	<u> </u>	
29	水	みそラーメンスープ		豚肉 なると みそ わかめ	人参 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	油	赤みそラーメンの素 中華だし 塩	豆 類種実類	663
27	小	カレーボール (2個)		鶏肉	人参 玉ねぎ		塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ		23.2
		ささみのサラダ ごはん/牛乳		鶏肉 牛乳	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング塩		
20	ㅗ	ポークカレー		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	魚介類	699
30	木	ハムとコーンのサラダ] [ハム	とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩	きのこ類	22.8
		※かぼちゃプリン ごはん/発酵乳(ブルーベリー)		発酵乳		かぼちゃプリン 米			
	_	すき焼き風煮		形的 焼き豆腐	人参 白菜 ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	海藻類 乳 類	631
31	金	★ほたて風味カツ		大豆粉 たら	玉ねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ 塩 ソース		23.6
<u> </u>		小松菜と油揚げのごま和え		油揚げ	小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま	しょうゆ		23.0
*/ 44	101 - 4	邸合により、献立内容が変更になる							

※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。

※2日のオレンジゼリーは備蓄のものを使用します。 ★ 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)	ピタミンA (μg)	ビタミンB』 (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	645	24.8	21.2	389	4.0	244	0.44	0.50	30	4.9	2.0
	基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0