

献立予定表



阿見町立学校給食センター〈保育所〉

日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家で食べて もらいたい食品	お や つ
4 火	ごはん		ハンバーグオニオンソース りっちゃんサラダ 里芋のみそ汁	五大栄養素について知ろう！ 	きのご類 小 魚	アンパンマン ビスケット 麦茶
5 水	中華めん		野菜たっぷり あんかけラーメンスープ 揚げパオス (2個) 大根のチョレギサラダ		魚介類 卵 類	ぶどうジュース ソフトサラダ せんべい
6 木	ごはん		ユーリンチー コールスローサラダ ワントンスープ		豆 類 種実類	かたぬき レアチーズ ばたばた焼き せんべい
7 金	ごはん		さんまのしょうが煮 ちりめんじゃことチーズのサラダ 根菜たっぷりみそ汁		海藻類 卵 類	冷凍マンゴー 純米せんべい
10 月	わかめごはん		あじの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 白菜たっぷり豚汁	7日は いい歯の日献立 噛む回数を増やすヒント 1. 食事の時間はゆっくりと30分 2. 噛みごたえのある食材を選ぶ 3. 一口ごとにはしを置く 4. 食べ物を飲み物で流し込まない 5. 食材は大きめに切る 6. 味付けは薄味に 7. 食感の違う複数の素材を組み 合わせる 	いも類 果物類	かぼちゃプリン こめ棒くん
11 火	ごはん		マーボー豆腐 フョーハイ 中華サラダ		緑黄色野菜 魚介類	おととつと 野菜生活 (緑)
12 水	ロールパン		ペンネアラビアータ イタリアンサラダ 白菜のコンソメスープ		海藻類 乳 類	りんごのジュレ 源氏パイ
13 木	ごはん		タコライスの具 そえ野菜 (キャベツ・チーズ) ポテトスープ		豆 類 種実類	バナナ 新潟仕込み塩味
14 金	ごはん		からあげ かみかみサラダ アルファベットスープ	★★阿見中学校リクエスト献立★★	果物類 小 魚	アンパンマン ソフトせんべい ジョア(プレーン)
17 月	ごはん		県産鶏肉のおろしソース 油揚げのめんつゆ和え 阿見町野菜のみそ汁		緑黄色野菜 海藻類	原宿ドック (ココア) 麦茶
18 火	ごはん		豚肉のレモンしょうが炒め 阿見町産赤大根のサラダ (ドレッシング) 阿見町産白菜のすまし汁	★★おいしい阿見発見!★★ 今月は白菜です。 白菜は、水分が95%と、野菜の中でも水分含有量が多い のが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予 防に効果があります。これから寒くなり、お鍋がおいしい季節 になりますが、お鍋にたっぷり入れて食べたいですね。	いも類 魚介類	ミニクローワッサン 野菜生活 (紫)
19 水	ソフトめん		茨城いっぱい五目うどん汁 大学いも (2個) 県産れんこんの香味和え	17日～21日は 茨城をたべよう Week! 毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始ま る1週間を「茨城をたべようWeek」とし、県産水産物やそ の加工品等食べて、茨城の食の魅力を知ってもらおう取 り組みを進めています。	種実類 果物類	ミニオムレット (プレーン) 星のパフ
20 木	ごはん		県産鶏肉の塩こうじ焼き しゃぶしゃぶサラダ あみっこ具だくさんみそ汁		きのご類 小 魚	りんごヨーグルト 星たべよ
21 金	ごはん		いばらきガパオライスの具 カラフルサラダ 春雨スープ		卵 類 乳 類	スイートポテト 野菜&フルーツ ジュース
25 火	ごはん		鶏肉とれんこんの秋の彩り炒め 阿見町野菜のマヨサラダ ひらたけと バターナッツかぼちゃのスープ	11月24日は「和食の日」です 	豆 類 海藻類	りんごのタルト 麦茶
26 水	ロールパン		照り焼きハンバーグ コーンサラダ さつまいものクリームシチュー		種実類 果物類	いちごの スティックケーキ ハッピーターン
27 木	ごはん		秋のきのごカレー たごナゲット (2個) 切り干し大根のサラダ		小 魚 乳 類	カスタード プリン ばかうけ
28 金	ごはん		ルーローハン (豚肉の甘辛煮込み) 春雨入りもやしのナムル ルオポータン (大根としょうがのスープ)		いも類 きのご類	アンパンマン 揚げせんべい ジョア (ストロベリー)

※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。

※5日のぶどうジュースは、備蓄のものを使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ