

R1

11月

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 オブ 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)	
4	火	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	スプーン	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく キヤベツ 人参 パセリ とうもろこし	米 麦 砂糖 油 砂糖 じやがいも	ソース 塩 こしょう チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう	果物類 小魚	613
		コッペパン/牛乳 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		牛乳 豚肉 チキンハム 鶏肉	トマト 玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり キヤベツ 人参 白菜 大根 セロリー	コッペパン ペニ油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子 ドレッシング コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		24.7
		いい歯の日献立		牛乳 さんま チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 れんこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 砂糖 こんにゃく	しょうゆ ドレッシング 和風だし		617
		ごはん/牛乳 さんまのしょうが煮 ちりめんじゃこチーズのサラダ 根菜たっぷりみそ汁		牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ミルマーク でん粉 砂糖 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢 ドレッシング ワンタン		28.7
7	金	ごはん/牛乳/ミルマーク(ココア) ユーリンチー コールスローサラダ ワンタンスープ	スプーン	牛乳 鶏肉 豚肉	ちんげん菜 もやし 玉ねぎ しょうが	米 ミルマーク でん粉 砂糖 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢 ドレッシング 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	豆類 種実類	703
		ごはん/牛乳 マーポー豆腐 フヨーハイ 中華風こんにゃくサラダ		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏卵 かに風味かまぼこ わかめ	人参 にら 玉ねぎ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	中華だし しょうゆ トウバンジヤン コチュジャン 塩 酢 しょうゆ 中華だし みりん 酢 しょうゆ		26.7
		わかめごはん/牛乳 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		わかめ 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが ほうれんそう 人参 キャベツ 人参 白菜 ごぼう えのきたけ しょうが	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ		655
		わかれめごはん/牛乳 野菜たっぷりあんかけラーメンスープ 揚げパオズ(2個) 大根のチョレギサラダ		豚肉 チキンハム わかめ	人参 白菜 ごぼう えのきたけ しょうが	こんにゃく	和風だし		26.1
11	火	阿見町いっぱい献立	スプーン	牛乳 鶏肉 豚肉	ぶどうジュース 人参 にら キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが	中華めん でん粉 油 ごま油	塩 酒 しょうゆ 酒	いも類 果物類	608
		中華めん/ぶどうジュース 野菜たっぷりあんかけラーメンスープ 揚げパオズ(2個) 大根のチョレギサラダ		豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 チキンハム わかめ	玉ねぎ キャベツ しょうが 大根 きゅうり	砂糖 小麦粉 こんにゃく 油	ドレッシング 塩		25.6
		阿見町いっぱい献立		牛乳 鶏肉 チキンハム ベーコン	人参 白菜 れんこん ねぎ しょうが にんにく カリフローレ キャベツ きゅうり 人参 バーナッツかぼちゃ ほうれんそう 大根 ひらたけ	砂糖 でん粉 油 砂糖 油 マヨネーズ さといも	酒 しょうゆ 酢 みりん 酢 塩 黒こしょう 洋風だし 塩 こしょう		604
		茨城を食べようウィーク 11/17~11/21		牛乳	おいしい阿見発見~白菜~	米			590
17	月	ごはん/牛乳 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	スプーン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ 玉ねぎ レモン 赤大根 大根 きゅうり ほうれんそう 人参 白菜 しめじ	米 砂糖 でん粉 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ 塩 ドレッシング 塩 しょうゆ 和風だし	いも類 魚介類	25.4
		ごはん/牛乳 県産鶏肉のおろしソース 油揚げのキムチ和え 阿見町野菜のみぞ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 キャベツ きゅうり 人参 白菜 ひらたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	塩 酒 しょうゆ みりん キムチの素 めんつゆ さといも		607
		米粉パン/牛乳 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		牛乳 鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ しょうが 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉パン パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ ガラスープ 塩 ドレッシング		27.7
		美味(おい)しお献立		牛乳 鶏肉 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉 油 バター	塩 こしょう 洋風だし		660
20	木	ごはん/牛乳 いばらきガパオライスの具 カラフルサラダ 春雨スープ	スプーン	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり	米 でん粉 油 砂糖 油	ガパオライスの素 しょうゆ しょうゆ 酢 こしょう	卵類 乳類	21.6
		ごはん/牛乳 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ぞ汁		豚肉 なると	小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	春雨 でん粉	しょうゆ 塩 中華だし		594
		リクエスト献立 ~阿見中学校~		牛乳 鶏肉					24.0
		麦ごはん/牛乳 からあげ かみかみサラダ アルファベットスープ ※いちごクレープ		牛乳 鶏肉 さきいか ワインナー	しょうが にんにく 人参 きゅうり キャベツ ちんげん菜 人参 玉ねぎ	米 でん粉 油 ドレッシング アルファベットマカロニ	塩 こしょう 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 ドレッシング こんにゃく さといも		619
25	火	ソフトめん/牛乳 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	スプーン	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 人参 白菜 大根 しめじ	ソフトメン 砂糖	しょうゆ 塩 和風だし	果物類 種実類	27.7
		世界食べ物紀行 ~台湾~				さつまいも 砂糖 でん粉 油	さつまいも 砂糖 でん粉 油		716
		ごはん/牛乳 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 ルオボータン(大根としょうがのスープ)		牛乳 豚肉	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 人参 もやし きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	春雨 砂糖 ごま油		617
		牛乳 豚肉		人参 ちんげん菜 大根 ねぎ しょうが	でん粉	しょうゆ 塩 中華だし	しょうゆ 塩 和風だし		22.2
27	木	ごはん/牛乳 秋のきのこカレー たこナゲット(2個) 切り干し大根のサラダ	スプーン	牛乳 豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ しいたけ りんご	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	いも類 きのこ類	24.7
		★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送		たこ いか タラ ツナ	人参 切干し大根 もやし きゅうり	小麦粉 でん粉 砂糖 油	塩 みりん		647
					人参 切干し大根 もやし きゅうり	砂糖 油	塩 酢 こしょう		25.8
									595

※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。
※12日のぶどうジュースは備蓄のものを使用します。

	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C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	628	25.4	21.5	348	3.0	243	0.42	0.49	31	4.7
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5