

R7



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 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		牛乳		米 麦		果物類 小 魚	613
		タコライスの具		豚肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	砂糖 油	ソース 塩 こしょう チリパウダー		
		そえ野菜(キャベツ チーズ)		チーズ	キャベツ				
		ポテトスープ		鶏肉	人参 パセリ どうもろこし	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう		
5	水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		海藻類 乳 類	617
		ペンネアラビアータ		豚肉	トマト 玉ねぎ にんにく	ペンネ 油	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子		
		イタリアンサラダ		チキンハム	人参 きゅうり キャベツ	砂糖	ドレッシング		
		白菜のコンソメスープ		鶏肉	人参 白菜 大根 セロリー		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
いい歯の日献立									
6	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのこ類 卵 類	624
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		
		ちりめんじゃこチーズのサラダ		チーズ ちりめんじゃこ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		根菜たっぷりみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ	人参 大根 れんこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	和風だし		
7	金	ごはん/牛乳/ミルク(ココア)		牛乳		米 ミルメーク		豆 類 種実類	703
		ユーリンチー		鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 酢		
		コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	ドレッシング		
		ワントンスープ		豚肉	ちんげん菜 もやし 玉ねぎ しょうが	ワントン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
10	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		緑黄色野菜 魚介類	655
		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	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		
		フヨーハイ		鶏卵 かに風味かまぼこ	人参 たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でん粉 油	塩 酢 しょうゆ 中華だし みりん		
		中華風こんにゃくサラダ		わかめ	キャベツ どうもろこし	こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
11	火	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	いも類 果物類	608
		あじの竜田揚げ		あじ	しょうが	でん粉 油	しょうゆ 酒		
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう 人参 キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ		
		白菜たっぷり豚汁		豚肉 豆腐 みそ	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		
12	水	中華めん/ぶどうジュース			ぶどうジュース	中華めん		魚介類 卵 類	600
		野菜たっぷりあんかけラーメンスープ		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	でん粉 油 ごま油	塩ラーメンスープ しょうゆ		
		揚げパオズ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 小麦粉 こんにゃく 油	しょうゆ 塩		
		大根のチョレギサラダ		チキンハム わかめ	大根 きゅうり	砂糖	ドレッシング 塩		
阿見町いっぱい献立									
14	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆 類 海藻類	604
		鶏肉とれんこんの秋の彩り炒め		鶏肉	人参 白菜 れんこん ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ 酢 みりん		
		阿見町野菜のマヨサラダ		チキンハム	カリフラワー キャベツ きゅうり	砂糖 油 マヨネーズ	酢 塩 黒こしょう		
		ひらたけとバターナッツかぼちゃのスープ		ベーコン	人参 バターナッツかぼちゃ ほうれんそう 大根 ひらたけ		洋風だし 塩 こしょう		
茨城を食べようウィーク 11/17~11/21									
おいしい阿見発見~白菜~									
17	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 魚介類	590
		豚肉のレモンしょうが炒め		豚肉	しょうが キャベツ 玉ねぎ レモン	砂糖 でん粉 油	酒 みりん しょうゆ 塩		
		阿見町産赤大根のサラダ(ドレッシング)			赤大根 大根 きゅうり		ドレッシング		
		阿見町産白菜のすまし汁		鶏肉 豆腐	ほうれんそう 人参 白菜 しめじ		塩 しょうゆ 和風だし		
18	火	ごはん/牛乳		牛乳		米		緑黄色野菜 海藻類	607
		県産鶏肉のおろしソース		鶏肉	大根	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん		
		油揚げのキムチ和え		油揚げ	キャベツ きゅうり	砂糖	キムチの素 めんつゆ		
		阿見町野菜のみそ汁		豆腐 みそ	人参 白菜 ひらたけ ねぎ	さといも	和風だし		
19	水	米粉パン/牛乳		牛乳		米粉パン		種実類 果物類	660
		照り焼きハンバーグ		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ ガラスープ 塩		
		コーンサラダ			人参 どうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		さつまいものクリームシチュー		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		
美味(おい)しお献立									
20	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 乳 類	594
		いばらきガパオライスの具		鶏肉	人参 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく	でん粉 油	ガパオライスの素 しょうゆ		
		カラフルサラダ			赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり	砂糖 油	しょうゆ 酢 こしょう		
		春雨スープ		豚肉 なんと	小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	春雨 でん粉	しょうゆ 塩 中華だし		
21	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのこ類 小 魚	619
		県産鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉	しょうが		塩 こしょう 塩こうじ		
		しゃぶしゃぶサラダ		豚肉	人参 キャベツ きゅうり	油	酒 しょうゆ 酢 ドレッシング		
		あみっこ具だくさんみそ汁		豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	和風だし		
リクエスト献立 ~阿見中学校~									
25	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 種実類	716
		からあげ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ		
		かみかみサラダ		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		ウインナー	ちんげん菜 人参 玉ねぎ	アルファベットマカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
		※いちごクレープ				いちごクレープ			
26	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		小 魚 果物類	617
		茨城いっぱい五目うどん汁		鶏肉 油揚げ	人参 白菜 大根 しめじ	砂糖	しょうゆ 塩 和風だし		
		大学いも(2個)				さつまいも 砂糖 でん粉 油	しょうゆ		
		県産れんこんの香味和え			人参 キャベツ きゅうり れんこん	砂糖	ドレッシング		
世界食べ物紀行 ~台湾~									
27	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 きのこ類	595
		ルーローハン(豚肉の甘辛煮込み)		豚肉	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう		
		春雨入りもやしのナムル			人参 もやし きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
		ルオポータン(大根としょうがのスープ)		鶏肉	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		
28	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 乳 類	647
		秋のきのこカレー		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	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		
		たこナゲット(2個)		たこ いか タラ		小麦粉 でん粉 砂糖 油	塩 みりん		
		切り干し大根のサラダ		ツナ	人参 切干し大根 もやし きゅうり	砂糖 油	塩 酢 こしょう		

※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。

★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	628	25.4	21.5	348	3.0	243	0.42	0.49	31	4.7	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0