

R7

11月

献立予定表

阿見町立学校給食センター<中学校>

日	曜	献立名	フス オー ー クン	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)				
4	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			きのこ類 小 魚	792				
		ハンバーグオニオンソース		鶏肉 豆腐		人参 玉ねぎ レモン にんにく りんご	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		酒 しょうゆ ガラスープ 塩	29.5						
		りっちゃんサラダ		チキンハム かつお節 昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう しょうゆ							
		里芋のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参	白菜 ねぎ	さといも		和風だし							
5	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	787				
		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	24.3						
		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							
6	木	ごはん/牛乳/ミルメーク(ココア)			牛乳			米 ミルメーク			豆 類 種実類	856				
		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	31.5						
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	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							
		いい歯の日献立														
7	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 卵 類	763				
		さんまのしょうが煮		さんま		しょうが	砂糖		しょうゆ	32.7						
		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							
10	月	わかめごはん/牛乳			わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	いも類 果物類	763				
		あじの竜田揚げ		あじ		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	30.4						
		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							
		11		火	ごはん/牛乳	🍴		牛乳					米			緑黄色野菜 魚介類
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	31.6						
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 とうもろこし		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ							
12	水		コッペパン/いちごジャム/牛乳		🍴			牛乳				コッペパン いちごジャム			海藻類 乳 類	
		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	33.6						
		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							
		リクエスト献立～阿見中学校～														
14	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			果物類 小 魚	827				
		からあげ		鶏肉		しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ	31.9						
		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														
		茨城を食べようウィーク 11/17～11/21														
17	月	ごはん/牛乳			牛乳			米			緑黄色野菜 海藻類	755				
		県産鶏肉のおろしソース		鶏肉		大根	砂糖		塩 酒 しょうゆ みりん	33.1						
		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							
おいしい阿見発見! ～白菜～																
18	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 魚介類	757				
		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	油	酒 みりん しょうゆ 塩	32.3						
		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							
19	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			種実類 果物類	785				
		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	28.1						
		大学いも(2個)					さつまいも 砂糖	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							
20	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 小 魚	775				
		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	33.2						
		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							
美味(おい)しお献立																
21	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			卵 類 乳 類	755				
		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	29.2						
		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							
阿見町いっぱい献立																
25	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			豆 類 海藻類	785				
		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	27.4						
		阿見町野菜のマヨサラダ		チキンハム		カリフローレ 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	バターナッツかぼちゃ 人参 ほうれんそう	大根 ひらたけ			洋風だし 塩 こしょう							
26	水	米粉パン/牛乳	🍴		牛乳			米粉パン			種実類 果物類	829				
		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	36.0						
		コーンサラダ			人参	とうもろこし 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				
27	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			小 魚 乳 類	815				
		秋のきのこカレー		豚肉	人参 枝豆 トマト	玉ねぎ にんにく しいたけ りんご マッシュルーム しめじ	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	31.2						
		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							
世界食べ物紀行 ～台湾～																
28	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 きのこ類	763				
		ルーローハン(豚肉の甘から煮込み)		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	29.8						
		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							

※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 ※ 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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	790	30.9	25.1	395	4.6	272	0.51	0.55	41	6.3	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5