

R7 11月 南立予定表

阿見町立学校給食センター<中学校>

日	曜	献立名	フス オブ リ 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				
4	火	麦ごはん/牛乳 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			牛乳			米 麦				きのこ類 小魚	792
		鶏肉 豆腐 チキンハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ				人参 玉ねぎ レモン にんにくりんご	キャベツ キュウリ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	酒 ショウゆ ガラスープ 塩 酢 塩 こしょう ショウゆ			
		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	人参 わかめ	にら 大根 きゅうり		さといも		和風だし		魚介類 卵類	29.5
		ごはん/牛乳/ミルメーカー(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		牛乳 鶏肉 豚肉		ねぎ ショウガ にんにく キャベツ キュウリ とうもろこし ちんげん菜 もやし 玉ねぎ ショウガ	米 ミルメーカー でん粉 砂糖 砂糖	油 油 ワンタン		酒 ショウゆ 酢 ドレッシング 中華だし ショウゆ 塩 こしょう			
5	水	いい歯の日献立			牛乳			米				海藻類 卵類	787
		ごはん/牛乳 さんまのしょうが煮 ちりめんじやことチーズのサラダ 根菜たっぷりみそ汁		さんま チーズ ちりめんじやこ	人参 人参	しょうが キャベツ キュウリ	砂糖			酒 ショウゆ ドレッシング 和風だし			
		わかめごはん/牛乳 あじの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 白菜たっぷり豚汁		あじ 豚肉 豆腐 みそ		ほうれんそう 人参 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 ごぼう えのきたけ ショウガ	でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま こんにゃく	酒 ショウゆ 酒 しょうゆ 和風だし			
		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			米 砂糖		塩			
10	月	コッペパン/いちごジャム/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		豆腐 豚肉 みそ チキンハム 鶏肉	人参 人参	にら キャベツ 白菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく ショウガ ごぼう えのきたけ ショウガ	砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 ごま	中華だし ショウゆ トウバンジヤン コチュジャン 塩 酢 ショウゆ 中華だし ミリン 酢 ショウゆ	緑黄色野菜 魚介類	825	
		リクエスト献立～阿見中学校～			牛乳			米					
		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		鶏肉 さきいか ウインナー	人参 人参	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 アルファベットマカロニ	油 油 洋風だし 塩 こしょう				
		茨城を食べようウィーク 11/17~11/21			牛乳			米					
17	月	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 阿見町野菜のみそ汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 人参	牛乳 大根 キャベツ キュウリ 白菜	米 砂糖 砂糖 さといも				緑黄色野菜 海藻類	755	
		おいしい阿見発見！～白菜～			牛乳			米					
		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		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 キュウリ 白菜 ひらたけ キュウリ	砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	酒 みりん ショウゆ 塩 ドレッシング 塩 ショウゆ 和風だし				
		美味(おい)しお献立			牛乳			ソフトメン					
21	金	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		鶏肉 赤ピーマン 黄ピーマン	人参 人参	牛乳 白菜 大根 しめじ 玉ねぎ 白菜	玉ねぎ れんこん ショウガ にんにく キャベツ キュウリ 玉ねぎ 白菜	でん粉 砂糖 春雨 でん粉	油 油 春雨 でん粉	ガパオライスの素 ショウゆ しょうゆ 酢 こしょう しょうゆ 塩 中華だし	卵類 乳類	755	
		阿見町いっぱい献立			牛乳			米					
		麦ごはん/牛乳 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 ひらたけとバーナッツかぼちゃのスープ		鶏肉 チキンハム ベーコン	人参 人参	にんにく ねぎ ショウガ にんにく カリフローレ キャベツ キュウリ バーナッツかぼちゃ 人参 ほうれんそう	白菜 れんこん ねぎ ショウガ にんにく キャベツ キュウリ 大根 ひらたけ	砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	油 油 油	酒 ショウゆ 酢 みりん ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう			
		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			米粉パン					
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		豚肉 たこ いか タラ ツナ	人参 人参	牛乳 枝豆 トマト 切干し大根 もやし キュウリ	玉ねぎ たけのこ にんにく ショウガ とうもろこし キャベツ キュウリ 大根 もやし キュウリ	でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ 塩 みりん 塩 酢 こしょう	小魚 乳類	815	
		世界食べ物紀行～台湾～			牛乳			米					
		ごはん/牛乳 ルーローハン(豚肉の甘から煮込み) 春雨入りもやしのナムル ルオボータン(大根とショウガのスープ)		豚肉 鶏肉	人参 人参	牛乳 ちんげん菜 大根 ねぎ ショウガ	玉ねぎ たけのこ にんにく ショウガ もやし キュウリ でん粉	砂糖 でん粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 油	オイスターソース ショウゆ 酒 こしょう しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩 中華だし			
		★ソース ◎しょうゆ ※業者配送											

※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。

	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	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