

# 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 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			
1 月		麦ごはん/牛乳 ハヤシライス ★豆乳コロッケ ハムサラダ	匙	牛乳				米 麦			魚介類 緑黄色野菜	895 29.2
		豚肉		人参		マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油	ハヤシルウ ソース ケチャップ ソース 塩 酢 塩 こしょう			
		豆乳										
		ハム										
2 火		麦ごはん/牛乳 赤魚の西京焼き 肉じゃが こまつなと豆腐のみそ汁	匙	牛乳				米 麦			淡色野菜 種実類	780 33.7
		赤魚 みそ						砂糖		みりん 酒		
		豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
		豆腐 みそ		小松菜	ねぎ 大根				和風だし			
3 水		ソフトめん/牛乳 茨城の恵みうどん汁 焼きいも カリフローレのカレーマリネ	匙	牛乳				ソフトメン			豆類 緑黄色野菜	813 31.7
		豚肉 油揚げ		人参	白菜 しめじ ねぎ		砂糖		しょうゆ 塩 和風だし			
							さつまいも					
				人参	カリフローレ きゅうり		砂糖	油	酢 塩 カレー粉			
4 木		ごはん/牛乳 ハンバーグデミグラスソース ごぼうとコーンのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	匙	牛乳				米			乳類 海藻類	771 31.9
		鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
				人参	ごぼう キャベツ きゅうり どうもろこし		砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢			
		鶏肉		人参	白菜 玉ねぎ		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう			
5 金		ごはん/牛乳 豆腐の中華煮 ◎揚げぎょうざ(2個) チョレギサラダ	匙	牛乳				米			いも類 小魚	819 33.1
		豆腐 豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ しいたけ しょうが		砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 中華だし			
		豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが		でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 塩			
		ハム		わかめ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
8 月		わかめごはん/牛乳 さんまのしょうが煮 春雨とかにかまの和え物 豚汁	匙	わかめ 牛乳				米 砂糖		塩	卵類 種実類	773 31.9
		さんま					しょうが	砂糖		しょうゆ		
		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり		春雨 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩			
		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが		こんにゃく		和風だし			
日本食べもの紀行~愛知県~				牛乳				米			緑黄色野菜 魚介類	833 28.1
9 火		ごはん/牛乳 みそかつ 塩だれキャベツ きしめん汁	匙	豚肉 みそ 大豆粉				パン粉 砂糖 でん粉	油	酒 みりん 和風だし 塩		
		ハム					キャベツ きゅうり		ごま ごま油 塩			
		鶏肉 油揚げ		小松菜 人参	ねぎ		きしめん		しょうゆ みりん 塩 和風だし			
10 水		コッペパン/いちごジャム/牛乳 フランクフルトソース チキンサラダ 冬野菜のシチュー	匙	牛乳				コッペパン いちごジャム			種実類 いも類	802 33.3
		フランクフルトソーセージ		トマト			砂糖		ケチャップ ソース			
		鶏肉		人参	白菜 きゅうり どうもろこし		砂糖		ドレッシング 塩			
		牛乳		人参 ターザイ	キャベツ かぶ れんこん		小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ			
11 木		ごはん/牛乳 鶏肉のオニオンソース 阿見町産赤大根のサラダ(ドレッシング) 阿見町産ターザイのスープ	匙	牛乳				米			卵類 海藻類	765 33.7
		鶏肉					玉ねぎ	砂糖 でん粉		塩 しょうゆ みりん 酒		
		ソナ		人参	大根 赤大根					ドレッシング		
		豆腐 豚肉		ターザイ 人参	キャベツ ねぎ		でん粉		塩 しょうゆ 和風だし			
12 金		ごはん/納豆/牛乳 茨城県産厚焼き玉子 阿見町産かぶのあさ漬け 鶏肉と大根の煮物	匙	納豆	牛乳			米 砂糖		しょうゆ 塩 酢 マスタード	小魚 乳類	807 35.5
		鶏卵						砂糖 でん粉		酢 塩 しょうゆ 和風だし		
				人参	かぶ キャベツ きゅうり					あさづけの素		
		鶏肉		人参 ターザイ	大根			砂糖		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
15 月		リクエスト献立~君原小学校~ ごはん/発酵乳(マスカット) ポークカレー チキンナゲット(2個) かみかみサラダ ※お米のタルト	匙	牛乳	発酵乳			米			種実類 淡色野菜	920 29.2
		豚肉		人参 枝豆 トマト	玉ねぎ にんにく 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			
		鶏肉			にんにく		パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩			
		さきいか		人参	きゅうり キャベツ				ドレッシング			
16 火		麦ごはん/牛乳 阿見町産野菜と豚肉の炒め物 白菜のさっぱり和え 阿見町のあつたかけんちん汁	匙	牛乳				お米のタルト			卵類 乳類	760 31.8
		豚肉		ターザイ 人参	キャベツ にんにく しょうが		砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ 酒			
					白菜 かぶ きゅうり		砂糖		ポン酢 塩			
		厚揚げ		人参	大根 しいたけ ねぎ		さといも	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし			
17 水		中華めん/牛乳 ちゃんぽんめんスープ 肉まん 中華和え	匙	牛乳				中華めん			魚介類 豆類	771 29.3
		豚肉 さつま揚げ なると		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが					しょうゆ 塩 こしょう チャンポンスープの素		
		豚肉			玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ		小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	しょうゆ 塩 オイスター ソース 酒			
				ちんげん菜 人参	もやし		砂糖		しょうゆ 酢 ドレッシング			
18 木		ごはん/牛乳 三色そぼろ こまつなのごま和え 腸活阿見っこ汁	匙	牛乳				米			乳類 海藻類	784 32.8
		鶏肉 鶏卵		グリンピース	しょうが		砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩			