



日 曜	献立名	フス オ ブ 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)
8 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 果物類	629
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん		25.8
	チョレギサラダ		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	野菜いっぱいみそ汁		豆腐 みそ	人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	和風だし		
10 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆 類 種実類	685
	ポークカレー		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		22.2
	オムレツ		鶏卵		油 でん粉	砂糖 塩 酢		
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 こしょう		
11 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 いも類	671
	鶏肉の甘だれかけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		26.5
	こんぶ入りサラダ		昆布	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	ワタンスープ		豚肉	ちんげん菜 人参 もやし ねぎ しょうが	ワタラン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
14 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 種実類	655
	スタミナ焼肉		豚肉	人参 なら 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		24.2
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ わかめ	大根 ねぎ		和風だし		
	フルーツゼリー和え			黄桃 パインアップル	ゼリー			
入学・進学お祝い献立								
15 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 いも類	610
	お花のハンバーグ		鶏肉 豆腐 おから	にんじん しょうが 玉ねぎ にんにく	油 砂糖 でん粉	塩 しょうゆ 酒		23.6
	りっちゃんサラダ		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		
	お祝いすまし汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	小松菜 えのきたけ しいたけ ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし		
日本食べ物紀行～栃木県～								
16 水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		卵 類 きのこ類	599
	しょうゆラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 ほうれん草 とうもろこし ねぎ		中華だし しょうゆラーメンの素 しょうゆ 鶏だし		24.5
	◎ぎょうざ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	でん粉 砂糖 油 小麦粉	酢 塩 しょうゆ		
	かんぴょうとかにかまのサラダ		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ もやし きゅうり かんぴょう	砂糖	ドレッシング		
阿見小学校リクエスト献立								
17 木	わかめごはん/発酵乳(プレーン)		わかめ 発酵乳		米 砂糖	塩	乳 類 緑黄色野菜	656
	★チキンカツ		鶏肉		小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩 ソース		24.9
	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		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく	和風だし		
※お米のタルト				お米のタルト				
18 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 淡色野菜	676
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		30.4
	ささみの和え物		鶏肉	のらぼう菜 人参 もやし	砂糖 油	しょうゆ 酢 塩		
	おっさりこみうどん汁		豚肉 油揚げ	小松菜 人参 ねぎ	うどん	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
21 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 いも類	692
	鶏肉のレモン煮		鶏肉	レモン	でん粉 砂糖 油	酒 塩 みりん しょうゆ 和風だし		27.4
	ズッキーニとにんじんの卵いため		鶏卵 寒天	人参 ズッキーニ 玉ねぎ	砂糖 でん粉 マヨネーズ 油	塩 こしょう コンソメ		
	わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 えのきたけ ねぎ	ごま ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
22 火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		豆 類 海藻類	634
	ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		22.1
	チーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩 こしょう		
	冷凍パイ			パインアップル				
23 水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		小 魚 海藻類	639
	フランクフルトソーテー		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		26.4
	ツナサラダ		ツナ	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 しょうゆ		
	アルファベットスープ		鶏肉	人参 ちんげん菜 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
24 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		卵 類 果物類	697
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 なら 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		26.9
	シューマイ(2個)		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
	切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ		ツナ 昆布	切り干し大根 キャベツ きゅうり レモン にんにく	ごま油 ごま	中華だし 黒こしょう しょうゆ 塩		
おいしい阿見発見～たけのこ～								
25 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		肉 類 いも類	594
	★白身魚フライ		スケトウダラ		パン粉 小麦粉 油	塩 ソース		23.4
	たくあん和え			ほうれん草 人参 たくあん キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ 塩		
	若竹汁		鶏肉 豆腐 わかめ	たけのこ ねぎ		しょうゆ 塩 和風だし		
28 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		乳 類 きのこ類	688
	キーマカレー		豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ りんご にんにく	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		23.4
	チキンナゲット(2個)		鶏肉 豚脂	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう		
30 水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		豆 類 種実類	588
	五目うどん汁		鶏肉	人参 白菜 大根 しめじ	砂糖	しょうゆ 塩 和風だし		26.5
	ちくわの磯辺揚げ		竹輪 青のり		小麦粉 油			
	ツナと野菜の香味和え		ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

	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	648	25.2	22.3	402	3.7	229	0.43	0.48	33	5.0	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送



☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は……21日(月) ズッキーニとにんじんの卵いため (朝日中学校1年生 大橋一稀さん考案)
24日(木) 切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ(朝日中学校1年生 高橋令奈さん考案)