

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			たんぱく質 (g)
8	火	麦はん／牛乳			牛乳			米 麦		酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし ドレッシング 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	魚介類 いも類	842
		鶏肉の甘だれかけ		鶏肉			でん粉 砂糖	油				
		こんぶ入りサラダ			昆布	人参	キャベツ きゅうり					31.8
		ワタンスープ		豚肉		ちんげん菜 人参	もやし ねぎ しょうが	ワンタン				
9	水	ソフトめん／牛乳			牛乳			ソフトメン		しょうゆ 塩 和風だし ドレッシング 塩	豆 類 種実類	751
		五目うどん汁		鶏肉		人参	白菜 大根 しめじ	砂糖				
		ちくわの磯辺揚げ		竹輪	青のり			小麦粉	油			32.2
		ツナと野菜の香味和え		ツナ		人参	キャベツ きゅうり					
10	木	ごはん／牛乳			牛乳			米		酒 しょうゆ みりん ドレッシング 和風だし	卵 類 果物類	774
		豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが にんにく	砂糖 でん粉				
		チョレギサラダ		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり					30.7
		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				
11	金	ごはん／牛乳	🍴		牛乳			米		カレールウ ウスターソース カレールー ガラムマサラ 砂糖 塩 酢 酢 塩 こしょう	豆 類 きのこ類	874
		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			
		オムレツ		鶏卵				油 でん粉				28.3
		コーンサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油			
入学・進級おめでとう献立												
14	月	麦ごはん／牛乳			牛乳			米 麦		塩 しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし	乳 類 いも類	772
		お花のハンバーグ		鶏肉 豆腐 おから		人参	しょうが 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油			
		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			28.4
		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					
15	火	麦ごはん／牛乳			牛乳			米 麦		酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう 和風だし	魚介類 種実類	807
		スタミナ焼肉		豚肉		人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油			
		大根と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		大根 ねぎ					28.1
		フルーツゼリー和え					黄桃 パインアップル	ゼリー				
16	水	コッペパン／牛乳			牛乳			コッペパン		ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 洋風だし 塩 こしょう	小 魚 果物類	799
		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				
		ツナサラダ		ツナ			とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油			32.5
		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				
17	木	ごはん／牛乳			牛乳			米		しょうゆ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ みりん 塩 和風だし	卵 類 淡色野菜	825
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖				
		ささみの和え物		鶏肉		のらぼう菜 人参	もやし	砂糖	油			35.6
		おつきりこみうどん汁		豚肉 油揚げ		小松菜 人参	ねぎ	うどん				
阿見小学校リクエスト献立												
18	金	わかめごはん／発酵乳(プレーン)			発酵乳 わかめ			米 砂糖		塩	乳 類 緑黄色野菜	844
		★チキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉 でん粉	油			
		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		32.3
		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				
21	月	麦ごはん／牛乳	🍴		牛乳			米 麦		ハヤシルウ ケチャップ ソース ドレッシング 塩 こしょう	豆 類 海藻類	788
		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			
		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					26.3
		冷凍パイン					パインアップル					
22	火	麦ごはん／牛乳			牛乳			米 麦		酒 塩 みりん しょうゆ 和風だし 塩 こしょう コンソメ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	乳 類 いも類	864
		鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油			
		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		マヨネーズ 油			32.8
		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			
日本食べ物紀行～栃木県～												
23	水	中華めん／牛乳			牛乳			中華めん		中華だし しょうゆラーメンの素 しょうゆ 鶏だし 酢 塩 しょうゆ ドレッシング	卵 類 きのこ類	757
		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					
		◎ぎょうざ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油			29.6
		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				
おいしい阿見発見～たけのこ～												
24	木	ごはん／たまごふりかけ／牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	肉 類 いも類	758
		★白身魚フライ		スケトウダラ				パン粉 小麦粉	油			
		たくあん和え				ほうれん草 人参	たくあん キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		28.6
		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		
25	金	ごはん／牛乳	🍴		牛乳			米		中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン 塩 中華だし 黒こしょう しょうゆ 塩	小 魚 果物類	859
		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			
		シューマイ(2個)		豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉				31.7
		切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ		ツナ	昆布		切干し大根 キャベツ きゅうり レモン にんにく		ごま油 ごま			
28	月	麦ごはん／牛乳			牛乳			米 麦		塩 ソース 酢 しょうゆ 塩 和風だし	乳 類 きのこ類	803
		★メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油			
		春雨サラダ		ハム		人参	きゅうり	春雨 砂糖	油			23.0
		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				
30	水	コッペパン／牛乳	🍴		牛乳			コッペパン		ケチャップ ソース 塩 ドレッシング 塩 こしょう 洋風だし	魚介類 いも類	864
		ホットドックハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉				
		イタリアンサラダ				人参	きゅうり キャベツ	マカロニ				35.3
		コーンポタージュ		鶏肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター			

※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。

★ 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	811	30.5	26.1	450	4.8	267	0.54	0.56	36	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

☆☆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……22日(火) 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)
25日(金) 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)

