

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 ォ ー ク リ 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) たんぱく質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん/牛乳		豚肉 厚揚げ みそ	牛乳			米			魚介類 種実類	800
		ホイコーロー		鶏肉 豚肉 大豆粉		人参	しょうが キャベツ しいたけ	砂糖 でん粉	油	酒 オイスターソース 中華だし		30.0
		にらまんじゅう(2個)		鶏肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩		
		春雨スープ		鶏肉		ちんげん菜 人参	玉ねぎ しめじ	春雨 てん粉		しょうゆ 塩 中華だし		
こどもの日献立												
2	金	ごはん/牛乳		鶏肉 豚肉	牛乳			米			いも類 緑黄色野菜	734
		かぶと型ハンバーグ		かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 酒		26.8
		こいのぼりかまぼこ入りサラダ		豆腐 油揚げ みそ		人参	たけのこ ねぎ			ドレッシング		
		たけのこと豆腐のみそ汁								和風だし		
朝日中学校リクエスト献立												
7	水	中華めん/牛乳		豚肉 なると	牛乳			中華めん			海藻類 魚介類	912
		塩ラーメンスープ		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩		26.8
		春巻き				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
		もやしのナムル										
※お米のタルト												
8	木	ごはん/のりごまふりかけ/牛乳		赤魚 みそ	牛乳			米		のりごまふりかけ	豆 類 肉 類	695
		赤魚の西京焼き		さきいか		人参	きゅうり キャベツ	砂糖		みりん 酒		31.3
		かみかみサラダ(ドレッシング)		鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく てん粉		塩 しょうゆ 和風だし		
		のっぺい汁										
9	金	ごはん/牛乳		鶏肉	牛乳			米			乳 類 果物類	830
		ヤンニョムチキン		ハム	わかめ		にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう コチュジャン しょうゆ ケチャップ		33.4
		チョレギサラダ(ドレッシング)		豚肉			キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		ワンタンスープ			ほうれん草 人参	もやし しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
初夏を味わう献立												
12	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			果物類 卵 類	762
		★かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	ソース しょうゆ 塩		25.4
		キャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参	キャベツ もやし				塩 しょうゆ		
		新たまねぎのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ				和風だし		
13	火	麦ごはん/牛乳		鶏肉	牛乳			米 麦			きのこ類 緑黄色野菜	779
		とりの照り焼き		ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん		34.6
		のり酢和え		ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢		
		野菜たっぷりスープ						じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		
世界食べ物紀行～オーストラリア～												
14	水	コッペパン/キャラメルクリーム/オレンジジュース	🍴				オレンジジュース	コッペパン キャラメルクリーム			卵 類 小 魚	770
		チキンパルミジャーナ		鶏肉	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 油	ソース ケチャップ 塩		29.7
		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			ドレッシング 塩		
		ポテトスープ		豚肉		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう		
15	木	ごはん/牛乳	🍴	豚肉	牛乳	人参 枝豆 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	米			豆 類 きのこ類	821
		ポークカレー				人参	キャベツ きゅうり	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		27.4
		コールスローサラダ				人参				ドレッシング 塩 こしょう		
		※ヨーグルト			ヨーグルト							
おいしい阿見発見～大根～												
16	金	ごはん/牛乳		鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	大根 ねぎ	米			いも類 乳 類	831
		鶏肉と大根のみそ煮こみ		鶏卵				砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン		34.6
		厚焼き玉子		かつお節	昆布	人参 小松菜	白菜	砂糖		酢 しょうゆ 塩 和風だし		
		白菜のおかかボン酢和え						砂糖		ボン酢		
19	月	麦ごはん/牛乳	🍴	豚肉 いか さつま揚げ	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	米 麦			いも類 緑黄色野菜	905
		中華丼の具		豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		33.2
		◎シューマイ(3個)					黄桃 パインアップル	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		しょうゆ 塩		
		フルーツゼリー和え						ゼリー				
20	火	麦ごはん/牛乳		鶏肉 豆腐	牛乳			米 麦			種実類 卵 類	811
		ハンバーグオニオンソース		ハム かつお節	昆布	人参	しょうが 玉ねぎ レモン りんご	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	酒 塩 ガラスープ しょうゆ		29.5
		りっちゃんサラダ		豆腐 みそ		人参	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		根菜たっぷりみそ汁					大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも		和風だし		
21	水	ソフトめん/牛乳		豚肉 みそ	牛乳	人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	ソフトメン			緑黄色野菜 種実類	751
		肉みそうどん汁		たこ			キャベツ ねぎ	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒 みりん 洋風だし		29.7
		★たこ焼き(3個)				人参	もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	油	ソース しょうゆ 和風だし 塩		
		もやしときゅうりのごま和え						砂糖	ごま	しょうゆ		
22	木	ごはん/牛乳	🍴	豚肉 鶏肉	牛乳		キャベツ	米			豆 類 卵 類	838
		★メンチカツ		さば		人参 トマト	にんにく なす 玉ねぎ スズキーニ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	ソース 塩 しょうゆ		29.4
		さばのトマトにこみ		鶏肉		人参 ちんげん菜	大根	砂糖	油	ケチャップ 塩		
		アルファベットスープ						マカロニ		洋風だし 塩 こしょう		
23	金	ごはん/牛乳	🍴	豚肉	牛乳	人参	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	米			海藻類 魚介類	858
		ハヤシライス		鶏卵			キャベツ きゅうり	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		30.2
		オムレツ		ハム				砂糖 でん粉	大豆油	塩 酢		
		ハムサラダ(ドレッシング)								ドレッシング		
26	月	麦ごはん/牛乳	🍴	豆腐 豚肉 みそ	牛乳			米 麦			果物類 魚介類	871
		マーボー豆腐		豚肉 鶏肉 大豆粉		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 ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン		31.1
		◎ぎょうざ(3個)				ちんげん菜 人参	もやし	でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 酢		
		野菜の中華和え						砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
27	火	麦ごはん/牛乳		鶏肉	牛乳			米 麦			乳 類 いも類	834
		鶏肉の甘だれかけ		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		33.5
		かにかまサラダ(ドレッシング)		豚肉 豆腐 鶏卵		人参	玉ねぎ はくさいキムチ ねぎ しいたけ			ドレッシング		
		キムチスープ						でん粉		塩 こしょう 中華だし		
28	水	コッペパン/牛乳	🍴	フランクフルトソーセージ	牛乳	トマト		コッペパン			きのこ類 果物類	892
		フランクフルトソテー		わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた			キャベツ どうもろこし	砂糖		ケチャップ ソース 塩 こしょう		37.8
		ささみと海藻のサラダ(ドレッシング)		鶏肉	牛乳	人参 かばちゃ	玉ねぎ			ドレッシング		
		パンプキンスープ		豚肉				小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
29	木	ごはん/牛乳		さんま	牛乳			米			いも類 果物類	822
		さんまのかば焼き				ピーマン 人参	キャベツ なす もやし にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		29.1
		夏やさいいため		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが		油	オイスターソース 中華だし 酒 塩 こしょう		
		豚汁						こんにゃく		和風だし		
30	金	ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴		発酵乳			米			卵 類 海藻類	800
		大豆ミートのキーマカレー		豚肉 大豆ミンチ		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		29.0
		チキンナゲット(2個)		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		
		切干大根とツナのサラダ(ドレッシング)		ツナ		人参	切干し大根 きゅうり		ごま	ドレッシング		

※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。

※14日のオレンジジュースは、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 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	816	30.6	25.4	429	5.3	307	0.55	0.56	33	6.2	2.7
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(木) さばのトマトにこみ (あさひ小学校4年生 田口大輝さん考案)
29日(木) 夏やさいいため (あさひ小学校4年生 山縣莉央奈さん考案)