

R1

7月

献立予定表

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

阿見町立学校給食センター<小学校>

日	曜	献立名	フ ス オ ー ー 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)
1	火	麦ごはん/のりごまふりかけ/牛乳		牛乳		米 麦	のりごまふりかけ	いも類 乳 類	616
		たら		レモン	でん粉 砂糖 油	みりん しょうゆ 和風だし			
		鶏肉		人参 もやし きゅうり		ドレッシング			
		豚汁		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		28.5
2	水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		果物類 魚介類	641
		チリコンカン		豚肉 大豆	人参 トマト 玉ねぎ	油	ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう チリパウダー		
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		大根の洋風スープ		鶏肉	人参 パセリ 大根	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう		
		※ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
リクエスト献立 ～阿見第二小学校～									
3	木	ごはん/発酵乳(プレーン)		発酵乳		米		豆 類 卵 類	691
		ユーリンチー		鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 酢		
		かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		ワントンスープ		豚肉	ちんげん菜 もやし 玉ねぎ しょうが	ワントン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		※お米のタルト				お米のタルト			
七夕献立									
4	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小 魚	587
		お星さまハンバーグ		鶏肉 豚肉	トマト 玉ねぎ しょうが レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ		
		星のチーズサラダ(ドレッシング)		チーズ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		天の川汁		鶏肉 豆腐 なんと	小松菜 人参 えのきたけ ねぎ	そうめん	塩 しょうゆ 和風だし		23.5
7	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 きのこ類	714
		カツカレー(カレー・ チキンカツ)		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		
		ツナサラダ(ドレッシング)		鶏肉		小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩		
				ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		26.5
8	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		卵 類 乳 類	651
		マーボー豆腐		豚肉 豆腐 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	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン		
		◎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	しょうゆ 塩		
		かにかまサラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ わかめ	人参 キャベツ		ドレッシング		24.5
9	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		豆 類 海藻類	667
		五目あんかけラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ しいたけ	でん粉	中華だし しょうゆラーメンの素 しょうゆ		
		カレーボール(2個)		鶏肉	人参 玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ		
		※ヨーグルト		ヨーグルト					23.0
10	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 種実類	589
		ガパオライスの具		鶏肉	人参 ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油	ガパオライスの素 しょうゆ		
		もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
		玉子スープ		鶏卵 豆腐	小松菜 キャベツ えのきたけ		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう		24.6
11	金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳		牛乳		米	たまごふりかけ	きのこ類 乳 類	629
		★白身魚フライ		たら		パン粉 小麦粉 油	塩 ソース		
		わかめのごまサラダ		わかめ	人参 キャベツ もやし	ごま	ドレッシング		
		具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		23.8
夏バテ予防献立									
14	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 小 魚	639
		プルコギ風スタミナ炒め		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	しょうゆ テンメンジャン 中華だし こしょう		
		◎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 しょうゆ		
		夏野菜のスープ		鶏肉	かぼちゃ 人参 なす 玉ねぎ にんにく	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		25.0
15	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		海藻類 魚介類	696
		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		
		オムレツ		鶏卵		砂糖 でん粉 油	塩 酢		
		ハムサラダ(ドレッシング)		ハム	小松菜 キャベツ もやし		ドレッシング		24.3
16	水	丸パン/牛乳		牛乳		丸パン		いも類 きのこ類	676
		★ハムカツ		鶏肉 豚肉 卵白 大豆粉		砂糖 でん粉 パン粉 油	塩 ソース		
		大根のコールスローサラダ(ドレッシング)			人参 大根 きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		ミネストローネ		鶏肉	人参 枝豆 トマト キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	砂糖 油	塩 こしょう コンソメ		25.7
17	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		小 魚 乳 類	676
		鶏肉のケチャップ和え		鶏肉	トマト	でん粉 砂糖 油	酒 ケチャップ ソース 塩		
		キャベツのごま和え			人参 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ		
		かにかまスープ		豆腐 かに風味かまぼこ	ちんげん菜 玉ねぎ えのきたけ	でん粉	塩 しょうゆ 中華だし こしょう		26.1
18	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆 類 種実類	617
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		
		切り干し大根のサラダ			人参 切干し大根 もやし きゅうり		ドレッシング		
		じゃがいもとさつま揚げのみそ汁		豚肉 さつま揚げ みそ わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	和風だし		26.9

※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。
※2日のぶどうゼリー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	649	25.4	21.9	403	3.5	236	0.46	0.50	27	4.8	2.2
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0