

日	曜	献立名	フ ス ォ ー 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			たんぱく質 (g)
1	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			いも類 果物類	810
		新たまいっぱい肉豆腐		豚肉 焼き豆腐		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		34.8
		根菜入りつくね		鶏肉			ごぼう 玉ねぎ れんこん	さといも でん粉 砂糖 こんにやく		しょうゆ 塩		
		キャベツの塩昆布和え			昆布	人参	キャベツ もやし			しょうゆ 塩		
2	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			豆 類 海藻類	820
		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		27.5
		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							
3	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			卵 類 乳 類	804
		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		29.4
		◎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		
4	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			種実類 きのこ類	895
		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		32.0
		ツナサラダ(ドレッシング)		鶏肉				小麦粉 パン粉 でん粉	油	塩		
		セタ献立		ツナ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
7	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			海藻類 小 魚	779
		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		30.2
		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		
リクエスト献立 ~阿見第二小学校~												
8	火	麦ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴		発酵乳			米 麦			豆 類 卵 類	833
		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		30.5
		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				
9	水	コッペパン/牛乳	🍴		牛乳			コッペパン			果物類 魚介類	780
		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		32.6
		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					
10	木	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	786
		★白身魚フライ		たら				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		27.9
		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 こんにやく	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
11	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			いも類 種実類	751
		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		30.1
		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		
14	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			海藻類 魚介類	871
		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		29.1
		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		
夏パテ予防献立												
15	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			果物類 小 魚	779
		ブ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		28.8
		◎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		
16	水	ソフトめん/牛乳	🍴		牛乳			ソフトメン			いも類 卵 類	830
		ジャージャーめんの具		豚肉 みそ		人参 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 塩		29.9
		にらまんじゅう		鶏肉 豚肉 大豆粉		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		
		フルーツゼリー和え					パインアップル 黄桃	ゼリー				
17	木	ごはん/のりごまふりかけ/牛乳	🍴		牛乳			米		のりごまふりかけ	豆 類 種実類	760
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		30.7
		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		
18	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			小 魚 乳 類	836
		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		31.0
		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		

※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。

※9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	810	30.3	24.5	445	4.3	281	0.56	0.58	36	6.5	2.7
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5