R7 9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	スプーン フォーク	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子の整える	きいろ 熱や力になる	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	月	麦ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米 麦		種実類 魚介類	646
		チキンカレー		鶏肉	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		
		ハムサラダ(ドレッシング)		ハム	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		23.0
		冷凍パイン			パインアップル				
2	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		緑黄色野菜 いも類	675
		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		
		はぐらうりとキャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参 キャベツ はぐらうり		塩 しょうゆ		28.6
		阿見町野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 とうがん なす ねぎ		和風だし		
3	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		卵 類 種実類	666
		タンメンスープ		豚肉	人参 にら 白菜 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	油 ごま油	塩ラーメンスープ 中華だし しょうゆ		
		春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	砂糖 春雨 小麦粉 でん粉 米粉 油	しょうゆ 塩		23.2
		かにかまサラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		残暑をのりきろう献立		**おいしい阿見発見 ～モロヘイヤ～**					
4	木	ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米		きのこ類 いも類	619
		豚キムチ炒め		豚肉	にら キャベツ しょうが はくさいキムチ	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		
		モロヘイヤ入り卵スープ		豆腐 鶏卵	モロヘイヤ 人参 玉ねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 洋風だし		23.7
		フルーツゼリー和え			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー			
5	金	ごはん/野菜ふりかけ/牛乳		牛乳		米	野菜ふりかけ	緑黄色野菜 果物類	584
		さわらの西京焼き		さわら みそ		砂糖	みりん 酒		
		和風サラダ(ドレッシング)		糸かまぼこ 昆布	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		26.5
		鶏ごぼう汁		鶏肉	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも こんにゃく	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
8	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		いも類 乳 類	644
		ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ	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		
		◎ぎょうざ(2個)		鶏肉 豚肉 大豆粉	にら キャベツ しょうが 玉ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ 塩		25.5
		中華風コーンスープ		鶏肉 豆腐	ちんげん菜 とうもろこし 玉ねぎ	でん粉	中華だし 塩 酒		
		★リクエスト献立～竹来中学校～★							
9	火	麦ごはん/発酵乳(ブルーベリー)		発酵乳		米 麦		豆 類 海藻類	744
		鶏肉の甘だれがけ		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		
		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	ごま	ドレッシング		27.9
		ワンタンスープ		豚肉	ほうれん草 人参 もやし ねぎ しょうが	ワンタン	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			
10	水	コッペパン/牛乳		牛乳		コッペパン		乳 類 卵 類	577
		ハンバーグトマトソース		鶏肉 豆腐	トマト 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒		
		イタリアンサラダ			赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング 塩		24.5
		バターナッツかぼちゃの洋風スープ		鶏肉	バターナッツかぼちゃ 人参 白菜 しめじ		コンソメ 塩 こしょう		
		世界食べ物紀行 ～フィリピン～							
11	木	ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米		魚介類 海藻類	591
		チキンアドボ(鶏肉の甘酢煮こみ)		鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	みりん しょうゆ 酢		
		シニガン(野菜のさっぱりスープ)		豚肉	トマト 人参 さやいんげん 大根 なす レモン	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう		24.4
		冷凍マンゴー			マンゴー				
12	金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳		牛乳		米	たまごふりかけ	果物類 緑黄色野菜	631
		◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ		
		きゅうりともやしのごま和え			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ		24.4
		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		
		おいしい阿見発見 ～空芯菜～							
16	火	麦ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米 麦		海藻類 きのこ類	616
		三色そぼろ		鶏肉 鶏卵	グリンピース ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 マーガリン 油	しょうゆ みりん 塩		
		空芯菜のサラダ(ドレッシング)		ツナ	空芯菜 人参 キャベツ		ドレッシング		27.9
		けんちん汁		豆腐	人参 大根 ごぼう	こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
17	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		卵 類 緑黄色野菜	673
		ミートソース		豚肉 チーズ 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし クリームポタージュ		
		コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩 こしょう		28.2
		※ヨーグルト		ヨーグルト					
18	木	ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米		豆 類 種実類	676
		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 塩 ソース		
		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		24.3
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩		
19	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		卵 類 乳 類	611
		★白身魚フライ		スケトウダラ		パン粉 小麦粉 油	ソース 塩		
		チキンサラダ(ドレッシング)		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		24.1
		根菜たっぷりみそ汁		油揚げ みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ	さつまいも	和風だし		
22	月	麦ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米 麦		豆 類 きのこ類	593
		切り干し大根のビビンバ		豚肉	人参 ほうれん草 もやし 切り干し大根 しょうが にんにく	砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン		
		チョレギサラダ(ドレッシング)		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		24.9
		かにかまと白菜のスープ		かに風味かまぼこ	人参 白菜 しいたけ ねぎ		塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
24	水	コッペパン/牛乳	スプーン	牛乳		コッペパン		いも類 果物類	678
		ミートオムレツ		鶏卵	トマト 玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	ケチャップ 塩 酢 こしょう		
		グリーンサラダ		わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 こしょう		26.7
		バターナッツかぼちゃのクリームスープ		豚肉 牛乳	人参 かぼちゃ バターナッツかぼちゃ パセリ 玉ねぎ	小麦粉 油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
25	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 乳 類	688
		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		
		春雨サラダ			人参 もやし きゅうり	春雨 砂糖 ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		26.6
		野菜たっぷり中華スープ		豆腐 ハム	ちんげん菜 人参 たけのこ しいたけ	でん粉	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		おいしい阿見発見 ～冬瓜～							
26	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 緑黄色野菜	564
		ハンバーグ和風ソース		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	しょうゆ みりん 酒 塩		
		のり酢和え		のり	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		22.1
		冬瓜のすまし汁		鶏肉 豆腐	とうがん しめじ ねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 和風だし		
29	月	麦ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米 麦		いも類 果物類	662
		阿見町産なす入りマーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 にら 玉ねぎ なす 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		
		◎シューマイ(2個)		豚肉	玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	しょうゆ 塩		25.0
		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		
30	火	麦ごはん/牛乳	スプーン	牛乳		米 麦		魚介類 乳 類	615
		油麩(あぶらふ)入り親子丼の具		鶏肉 鶏卵	玉ねぎ えのきたけ	麩 砂糖	しょうゆ みりん 和風だし		
		白菜のおかかポン酢和え		かつお節 昆布	人参 小松菜 白菜	砂糖	ポン酢		25.8
		豆乳入りごまみそ汁		豆腐 豆乳 油揚げ みそ	人参 ねぎ しめじ	ごま	和風だし		

※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	645	24.8	21.2	389	4.0	244	0.43	0.50	30	4.9	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0