R8 11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 体の調子を整える	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)
2	月	麦ごはん/発酵乳(ストロベリー)		発酵乳		米 麦		海藻類 卵 類	652
		◎ちくわの紅葉揚げ(児1個 職2個)		ちくわ	にんじん パプリカ	小麦粉 油	しょうゆ		
		なめたけ和え		かつお節	ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ	砂糖	しょうゆ 酢 塩		29.5
		厚揚げのそぼろ煮		豚肉 厚揚げ	人参 さやいんげん 玉ねぎ	砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
4	水	コッペパン/ぶどうジュース			ぶどうジュース	コッペパン		豆 類 魚介類	732
		豚肉のケチャップ炒め	スプーン	豚肉	玉ねぎ キャベツ	砂糖 油	塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉		
		のり塩ポテト		青のり		じゃがいも 油	塩		26.1
		丸ごと野菜のSDGs煮込み		鶏肉 ベーコン	人参 にんにく セロリー 玉ねぎ かぶ		塩 洋風だし		
		読書週間献立							
5	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		緑黄色野菜 小 魚	628
		こまったさんのハンバーグ		豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 ラード	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ		
		りっちゃんサラダ		ハム がつお節 昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ		23.3
		さつまいものみそ汁		豆腐 みそ	人参 大根 えのきたけ ねぎ	さつまいも	和風だし		
		いい歯の日献立							
6	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 果物類	631
		さんまのみそ煮		さんま みそ	しょうが	砂糖	しょうゆ		
		ブロッコリーのおかかマヨ和え		ちくわ かつお節	ブロッコリー 人参 キャベツ	砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酢 塩		27.1
		カルシウムたっぷり根菜汁		鶏肉 豆腐	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		しょうゆ みりん 和風だし 塩		
9	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 乳 類	675
		★コロッケ		大豆粉	人参 グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	こしょう 塩 ソース		
		しゃぶしゃぶサラダ		豚肉	人参 キャベツ きゅうり	油	酒 ドレッシング しょうゆ 酢		21.5
		すいとん		鶏肉 油揚げ なると	小松菜 ねぎ しいたけ	すいとん	和風だし しょうゆ みりん 塩		
10	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		きのこ類 卵 類	616
		ほっけのみりん焼き		ほっけ			みりん しょうゆ 酒 塩		
		れんこんとひじきのサラダ		鶏肉 ひじき	小松菜 人参 れんこん とうもろこし	砂糖 ごま	ドレッシング 塩		30.3
		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 さといも	和風だし		
11	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		きのこ類 乳 類	609
		スタミナラーメンスープ		豚肉	かぼちゃ にら 人参 キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆラーメンの素 オイスターソース こしょう		
		◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖 油 ラード	しょうゆ 塩		24.0
		かにかまの中華和え		かに風味かまぼこ わかめ	人参 きゅうり もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢		
12	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆 類 海藻類	649
		ハヤシライス	スプーン	豚肉	人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		
		コールスローサラダ		ハム	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩 こしょう		22.1
		※みかんヨーグルト		みかんヨーグルト					
		茨城を食べようウィーク 11/16~11/20			**おいしい阿見発見~赤大根~**				
16	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小 魚	612
		県産鶏のねぎソース		鶏肉	ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖	酒 しょうゆ 黒酢		
		赤大根のサラダ		ツナ	人参 大根 赤大根 きゅうり	砂糖	ドレッシング		28.4
		阿見町さといものみそ汁		豆腐 みそ	人参 小松菜 ごぼう	さといも こんにゃく	和風だし		
17	火	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 緑黄色野菜	643
		茨城県産厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油	和風だし 酢 しょうゆ 塩		
		もやしのキムチ和え			もやし きゅうり	砂糖 ごま油	キムチの素 ポン酢		28.6
		茨城いっぱい肉豆腐		豚肉 豆腐	人参 しょうが 白菜 ねぎ	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		
		世界食べ物紀行 ~イタリア~							
18	水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		豆 類 卵 類	673
		鶏肉とニョッキのジェノヴェーゼソース	スプーン	鶏肉	玉ねぎ しめじ にんにく	ニョッキ 砂糖 油	白ワイン しょうゆ バジルソース		
		イタリアンサラダ			人参 きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ドレッシング		27.0
		ミネストローネ		ベーコン	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ セロリー かぶ にんにく	砂糖 油	コンソメ 塩 こしょう		
19	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		果物類 魚介類	655
		マーボー豆腐	スプーン	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		
		◎えびシューマイ(2個)		えび たら	玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 油	塩 しょうゆ		30.0
		バンバンジーサラダ		鶏肉	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング 塩		
20	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 きのこ類	643
		豚肉とれんこんのみそ炒め		豚肉 みそ	人参 にら しょうが れんこん 玉ねぎ	砂糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん テンメンジャン		
		阿見町野菜の塩こうじスープ		鶏肉 豆腐	人参 ほうれんそう ねぎ 大根	さといも	中華だし しょうゆ こしょう 塩こうじ		25.4
		※茨城メロンソースのお米ムース				お米のムースメロンソース			
24	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 魚介類	657
		秋のきのこカレー	スプーン	豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ しいたけ 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		
		いかナゲット(2個)		いか たちうお 大豆粉		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 ラード	塩		25.5
		大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	人参 大根 きゅうり		ドレッシング		
		いばベジスタイル献立							
25	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		豆 類 卵 類	671
		茨城いっぱい肉うどん汁		豚肉 油揚げ	人参 ほうれんそう 白菜 きくらげ		しょうゆ みりん 塩 和風だし		
		大学いも(2個)				さつまいも 砂糖 でん粉 油	しょうゆ		24.3
		ごぼうサラダ		ハム	ごぼう きゅうり キャベツ	砂糖 マヨネーズ	ドレッシング		
26	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		小 魚 乳 類	648
		八宝菜	スプーン	豚肉 いか 厚揚げ なると	人参 たけのこ しいたけ 白菜 玉ねぎ しょうが	でん粉 油	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース		
		中華くらげのサラダ		中華くらげ	チンゲン菜 人参 もやし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		26.6
		※いちごのスティックケーキ				いちごのスティックケーキ			
		リクエスト献立 ~阿見中学校~							
27	金	わかめごはん(少なめ)/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	いも類 果物類	747
		からあげ		鶏肉	しょうが	でん粉 油	ガーリックパウダー 酒 しょうゆ		
		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		26.3
		ABCスープ		ベーコン	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	アルファベットマカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
		※お米のタルト				お米のタルト			
30	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		小 魚 乳 類	623
		★ヒレかつ		豚肉 大豆粉		でん粉 パン粉 油	塩 ソース		
		のり酢和え		ツナ のり	ほうれんそう もやし	砂糖	しょうゆ 酢		24.5
		秋野菜の豆乳みそ汁		鶏肉 みそ 豆乳	人参 大根 ごぼう ねぎ	さつまいも	和風だし		

※都合により、献立が変更する場合があります。

※4日のぶどう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B1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
平均	654	26.1	21.9	378	3.7	254	0.52	0.51	37	4.9	2.0
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0