R8 11月 # 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	スプーン フォーク	おもに体の組織を作る 1群	おもに体の組織を作る 2群	おもに体の調子を整える 3群	おもに体の調子を整える 4群	おもにエネルギーになる 5群	おもにエネルギーになる 6群	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/牛乳			牛乳			米 麦			豆 類 海藻類	824
		ハヤシライス		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		27.5
		※みかんヨーグルト			みかんヨーグルト							
4	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			きのこ類 乳 類	810
		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(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	ラード 油	しょうゆ 塩		30.3
		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		
		いい歯の日献立										
5	木	ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳			米		のりふりかけ	いも類 果物類	756
		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		30.1
		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			和風だし しょうゆ みりん 塩		
		読書週間献立										
6	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			緑黄色野菜 小 魚	794
		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 かつお節	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		28.2
		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		
9	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			きのこ類 卵 類	771
		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		35.7
		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		
10	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			種実類 乳 類	844
		★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		26.1
		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		
11	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	879
		豚肉のケチャップ炒め		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		32.0
		丸ごと野菜のSDGs煮込み		鶏肉 ベーコン		人参 かぶ葉	にんにく セロリー 玉ねぎ かぶ			塩 洋風だし		
12	木	ごはん/発酵乳(ストロベリー)			発酵乳			米			海藻類 卵 類	846
		◎ちくわの紅葉揚げ(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		37.5
		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		
		茨城を食べようウィーク 11/16~11/20										
16	月	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 緑黄色野菜	800
		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		33.9
		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		
		おいしい阿見発見~赤大根~										
17	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 小 魚	760
		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				人参	大根 赤大根 きゅうり	砂糖		ドレッシング		32.7
		阿見町さといものみそ汁		豆腐 みそ 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう	さといも こんにゃく		和風だし		
		いばベジスタイル献立										
18	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			豆 類 卵 類	824
		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	油	しょうゆ		28.6
		ごぼうサラダ					ごぼう きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	ドレッシング		
19	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 きのこ類	788
		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		29.8
		※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				
20	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			果物類 魚介類	809
		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		
		◎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		35.2
		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		
24	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			小 魚 乳 類	799
		★ヒレかつ(2個)		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		30.7
		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		
		世界食べ物紀行 ~イタリア~										
25	水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン			豆 類 卵 類	815
		鶏肉とニョッキのジェノヴェーゼソース		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		31.7
		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		
		リクエスト献立~阿見中学校~										
26	木	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	879
		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		29.1
		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				
27	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			小 魚 乳 類	792
		八宝菜		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		31.1
		※いちごのスティックケーキ						いちごのスティックケーキ				
30	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			種実類 魚介類	808
		秋のきのこカレー		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		29.4
		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		

※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。

※11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	811	31.1	25.0	410	4.6	305	0.63	0.56	43	6.3	2.4
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5