



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	フス オブ リ 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) たんぱく質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 月		おいしい阿見発見!! ～れんこん～		牛乳				米 麦			豆 類 きのこ類	877
		麦ごはん/牛乳		鶏肉 豆腐	人参	大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ラード	しょうゆ 酒 ガラスープ 塩			
		ハンバーグおろしソース			ほうれんそう 人参	れんこん	砂糖	マヨネーズ ごま	酢 塩	28.2		
		れんこんとほうれん草のごママヨ和え		豚肉	ちんげん菜 人参	白菜 玉ねぎ しょうが	ワントン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
3 火		～節分献立～		牛乳				米 麦			種実類 果物類	840
		麦ごはん/牛乳		豚肉 烤き豆腐	人参	えのきだけ しいたけ 白菜 玉ねぎ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒			
		すき焼き風煮			ねぎ 玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 カレー粉 ソース	34.9			
		★いわし香味フライ		かまぼこ	人参	大根 きゅうり	砂糖			ドレッシング		
4 水		大根と鬼かまぼこのサラダ		発酵乳				コッペパン			緑黄色野菜 魚介類	834
		コッペパン 発酵乳(フレーン)		トマト								
		フランクフルトソース		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		ケチャップ ソース	27.0			
		ポテトスープ		生クリーム		みかん パインアップル 黄桃		洋風だし 塩 こしょう				
5 木		フルーツの生クリーム和え		牛乳			米			乳 類 種実類	908	
		～かぜ予防献立～		豚肉	人参 ほうれんそう	れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく		油	カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ ソース 塩 酒 コンソメ			
		ごはん/牛乳			にら	しめじ どうもろこし	じゃがいも		中華だし 塩			32.5
		れんこんのドライカレー		鶏肉 豆腐 みそ	わかめ			チーズタルト				
6 金		健康みそスープ		牛乳			米			小 魚 卵 類	855	
		※チーズタルト		鶏肉		レモン	でん粉 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ			
		ごはん/牛乳		さきいか	人参	きゅうり キャベツ		ごま	ドレッシング			33.0
		鶏肉のレモン煮		豆腐 みそ	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 玉ねぎ	さつまいも		和風だし			
7 月		かみかみサラダ		牛乳			米 麦		たまごふりかけ	肉 類 きのこ類	758	
		具だくさんみそ汁		さんま		しょうが	砂糖		しょうゆ			
		麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳		ちくわ	小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ			30.1
		さんまのしょうが煮		豚肉 豆腐 みそ	人参 ほうれんそう	白菜 大根 玉ねぎ	こんにゃく さといも		和風だし			
8 火		ちくわとキャベツのごま和え		牛乳			米 麦			いも類 果物類	862	
		冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁		豆腐 豚肉	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし			
		麦ごはん/牛乳		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	ラード 油	しょうゆ 塩			32.5
		豆腐の中華煮		ツナ	小松菜 人参	もやし	砂糖		ドレッシング			
9 月		◎ぎょうざ(3個)		牛乳			米 麦			豆 類 海藻類	887	
		ツナともやしの中華和え		豚肉 豆腐	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 塩			
		日本食べ物紀行 ~北海道~		鶏肉		しめじ にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ 塩			34.4
		北海道産コーンのかきたま汁		ハム	人参	キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 ドレッシング			
10 火		ごはん/牛乳		鶏卵	ちんげん菜	玉ねぎ どうもろこし	でん粉		中華だし 塩 酒	魚介類 種実類	826	
		ザンギ		牛乳			米					
		ラーメンサラダ		鶏肉		しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ 塩			29.3
		北海道産コーンのかきたま汁		ハム	人参	キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 ドレッシング			
11 水		ごはん/牛乳		鶏肉		じゃがいも		油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	魚介類 種実類	884	
		ハヤシライス		牛乳			米		ドレッシング 塩			
		ブロックリーとささみのサラダ		豚肉	人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく			ハヤシルウ ケチャップ ソース			34.8
		※チヨクレープ		鶏肉	ブロックリー	どうもろこし キャベツ			ドレッシング 塩			
12 木		麦ごはん/牛乳		牛乳			米 麦			小 魚 乳 類	838	
		ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ	人参	しょうが キャベツ	砂糖 でん粉	油	酒 オイスターソース 中華だし			
		◎シューマイ(3個)		鶏肉 豚肉 大豆粉		玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	ラード	しょうゆ 塩			32.0
		春雨の中華スープ		鶏肉 大豆粉	人参 ちんげん菜	しいたけ 玉ねぎ	春雨 でん粉 パン粉 砂糖	ラード	しょうゆ 塩 中華だし がらスープ こしょう 酒			
13 金		麦ごはん/牛乳		牛乳			米			きのこ類 豆 類	838	
		★白身魚フライ		豚肉	人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく						
		油揚げと小松菜のめんつゆ和え		鶏肉	ブロックリー	どうもろこし キャベツ			ドレッシング 塩			29.4
		心も体も温まる!!具だくさんポトフ		牛乳								
14 木		ソフトめん/牛乳		豚肉 油揚げ	人参	しめじ 白菜 玉ねぎ 玉ねぎ	でん粉		ソース	卵 類 いも類	867	
		五目あんかけうどん汁		鶏肉		パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉			和風だし しょうゆ みりん 塩			
		カレーボール(2個)		牛乳	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			32.0
		ほうれん草ののり和え		ツナ	人参 ほうれんそう	もやし	砂糖		コンソメ 塩 こしょう			
15 金		ごはん/発酵乳(ストロベリー)		牛乳			米			きのこ類 小 魚	830	
		ポークカレー		豚肉	枝豆 人参 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			
		チキンナゲット(3個)		鶏肉 大豆粉		にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	ラード 油	しょうゆ 塩			28.9
		かにかまサラダ		かにかま	わかめ 人参	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング			
16 木		ごはん/牛乳		牛乳			米			魚介類 果物類	776	
		★どんかつ		豚肉	人参	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	ソース			
		切り干し大根のサラダ		鶏肉					ドレッシング			28.8
		さつまいもと白菜のみそ汁		豆腐 みそ	人参	切干し大根 キャベツ きゅうり	じゃがいも		和風だし			
17 火		リクエスト献立 ~阿見第一小学校~		わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	種実類 小 魚	895	
		わかめごはん/牛乳		鶏肉		ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢			
		ユーリンチ										