



日 曜	献立名	フス オー リ ン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べてほしい 食品	エネルギー (kcal)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
8 水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		魚介類 海藻類	616
	肉みそうどん汁		豚肉 みそ	人参 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	でん粉 油	塩 しょうゆ 酒 みりん 洋風だし		
	揚げぎょうざ(2個)		豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	ラード でん粉 油 小麦粉	しょうゆ 塩 砂糖		23.5
	ごぼうとコーンのサラダ			人参 ごぼう キャベツ とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 ドレッシング こしょう		
10 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆 類 種実類	614
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉	しょうが		塩こうじ 塩 こしょう		
	ハムサラダ		ハム	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング		29.2
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく	和風だし		
13 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 海藻類	731
	ポークカレー		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		
	★豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	塩 ソース		24.6
	パンパンジーサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 油	ドレッシング 酢 しょうゆ		
14 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 きのご類	602
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		
	りっちゃんサラダ		チキンハム かつお節 昆布	人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		25.4
	鶏ひき肉と大根のどろみスープ		鶏肉	人参 ねぎ しょうが 大根	でん粉 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 中華だし		
15 水	黒パン/牛乳		牛乳		黒パン		海藻類 いも類	569
	フランクフルトソーテー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ ソース		
	イタリアンサラダ			赤ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング こしょう		23.2
	かぶり入りSDGsスープ		鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 かぶ		コンソメ 塩 こしょう		
16 木	ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳		米		小 魚 卵 類	634
	中華丼の具		豚肉 いか	人参 しいたけ 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		
	春巻き		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	油 ラード 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	塩 しょうゆ		22.2
	ブロッコリーの中中華サラダ		わかめ	ブロッコリー 人参 とうもろこし キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
入学・進学おめでとう献立								
17 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのご類 果物類	586
	ハンバーグおろしソース		鶏肉 豚肉	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも ラード 砂糖 でん粉 油	ケチャップ しょうゆ 塩 酒		
	いろどり和風サラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ 鶏卵 昆布	人参 キャベツ きゅうり	油 砂糖 でん粉	塩 ドレッシング		23.5
	お祝いすまし汁		豆腐 かまぼこ	小松菜 人参 えのきたけ ねぎ		しょうゆ 塩 和風だし		
日本食べ物紀行～長野県～								
20 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 いも類	679
	キムタク丼の具		豚肉	にら キャベツ たくあん はくさいキムチ ねぎ しょうが	砂糖 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		
	おぶっこ(みそ煮込みうどん)		鶏肉 油揚げ みそ	ほうれんそう 人参 ねぎ	きしめん	みりん しょうゆ 和風だし		28.3
	※りんごゼリー				りんごゼリー			
21 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 種実類	610
	★白身魚フライ		たら 大豆粉		パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	塩 こしょう ソース		
	のり酢和え		ツナ のり	ほうれんそう 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		24.4
	野菜沢山とりがらスープ		鶏肉 鶏卵	人参 えのきたけ キャベツ 大根 玉ねぎ		鶏だし 中華だし 塩 こしょう		
22 水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		小 魚 きのご類	586
	みそラーメンスープ		豚肉 なんと みそ	人参 とうもろこし もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	油	みそラーメンの素 中華だし 塩		
	キャベツとツナのめんつゆ和え		ツナ	小松菜 人参 キャベツ	砂糖	めんつゆ		24.1
	※ヨーグルト		ヨーグルト					
23 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 いも類	667
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 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		
	◎シューマイ(児2個 職3個)		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	塩 しょうゆ		25.8
	春キャベツの中華和え		ちくわ	人参 チンゲン菜 キャベツ	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		
おいしい阿見発見～たけのこ～								
24 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 きのご類	645
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	レモン にんにく ねぎ りんご	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ		
	もやしとハムのサラダ		チキンハム	人参 ほうれんそう もやし	砂糖 ごま	ドレッシング		26.1
	あっさり春のたけのこスープ		かまぼこ わかめ	たけのこ 玉ねぎ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
27 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 果物類	565
	赤魚の西京焼き		赤魚 みそ		砂糖	みりん 酒		
	鶏ささみのさっぱりサラダ		鶏肉 かつお節	人参 きゅうり キャベツ	砂糖 ごま	ポン酢		27.2
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	さいとも こんにゃく 油	しょうゆ 塩 みりん 和風だし		
リクエスト献立☆阿見小学校☆								
28 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		海藻類 いも類	666
	スタミナ焼肉		豚肉	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		
	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		24.5
	アルファベットスープ		ベーコン	チンゲン菜 玉ねぎ 白菜	アルファベットマカロニ 油	洋風だし 塩 こしょう		
※エクレア			エクレア					
30 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 種実類	631
	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		
	チーズサラダ		チーズ	人参 とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング こしょう		21.8
	冷凍パイ		パイナップル					

※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。

	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	627	24.9	21.1	388	3.5	255	0.44	0.49	30	5.1	2.0
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送



☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は…… 14日(火) 鶏ひき肉と大根のどろみスープ (朝日中学校2年生 塚田 将斗さん考案)
 21日(火) 野菜沢山とりがらスープ (朝日中学校2年生 渡部 希実さん考案)
 24日(金) あっさり春のたけのこスープ (朝日中学校2年生 熊谷 美穂さん考案)
 27日(月) 鶏ささみのさっぱりサラダ (朝日中学校2年生 檜和 愛唯さん考案)