

# R8 6月 献立予定表

日	曜	献立名	フス オプ ー 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)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)
虫歯予防デー献立												
1	月	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳 さんまのしょうが煮 ブロッコリーの中華サラダ カルシウムたっぷり根菜汁		牛乳				米 麦 砂糖		たまごふりかけ しょうゆ	いも類 海藻類	809 34.5
2	火	麦ごはん/牛乳 豚肉のしょうが焼き のり酢和え SDGsワンタンスープ		牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉		酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酢 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	豆類 果実類	848 35.6
3	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 新玉ねぎのクリームスープ	🍴	牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	ラード	しょうゆ 酒 塩 こしょう ワイン ドレッシング 塩 こしょう	きのこ類 種実類	874 32.4
4	木	ごはん/発酵乳(ストロベリー) ポークカレー チキンナゲット(3個) チーズサラダ(ドレッシング)	🍴	発酵乳				米 じゃがいも パン粉 小麦粉 小麦粉	油 ラード 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ しょうゆ 塩 チキンスープ ドレッシング	卵類 小魚	870 31.1
5	金	ごはん/牛乳 鶏肉のレモン煮 もやしときゅうりのごま和え 星のすまし汁		牛乳				米 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	海藻類 乳類	835 32.0
日本食べ物紀行〜青森県〜												
8	月	麦ごはん/牛乳 バラ焼き風 せんべい汁 ※りんごヨーグルト		牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉		しょうゆ テンメシジャン 中華だし こしょう 塩 オイスターソース しょうゆ みりん 塩 和風だし	魚介類 豆類	851 36.0
9	火	麦ごはん/牛乳 白身魚の天丼風 和風サラダ(ドレッシング) 真だくさんみそ汁		牛乳				米 麦 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 油	しょうゆ みりん 和風だし ドレッシング 塩 和風だし	肉類 果実類	766 25.9
10	水	中華めん/牛乳 スタミナつけめん ツナと大根のサラダ(ドレッシング) ※豆腐プリンタルト		牛乳				米 麦 砂糖	油 ごま	めんつゆ しょうゆ 和風だし 塩 ドレッシング	いも類 きのこ類	820 29.2
11	木	ごはん/ぶどうジュース マーボー豆腐 春巻き もやしのナムル	🍴	牛乳				米 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 小麦粉 油 ラード ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメシジャン コチュジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩	乳類 種実類	896 22.1
おいしい阿見発見〜じゃがいも〜												
12	金	ごはん/牛乳 ハンバーグトマトソース フリフリポテト 大根のコンソメスープ		牛乳				米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ラード	ケチャップ ソース 塩 しょうゆ ワイン こしょう 塩 コンソメ 塩 こしょう	魚介類 卵類	757 27.7
♪舟島小学校リクエスト献立♪												
15	月	麦ごはん/おかかふりかけ/牛乳 ◎きょうざ(3個) かみかみサラダ(ドレッシング) 豚汁 ※アイスクリーム		牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 アイスクリーム	ラード 油 ごま	おかかふりかけ しょうゆ 塩 ドレッシング 和風だし	果実類 きのこ類	877 29.4
16	火	麦ごはん/牛乳 ★いかメンチカツ 五目きんぴら ピリからたまごスープ		牛乳				米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 油 小麦粉 小麦粉 ごま 小麦粉	ソース しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 塩 中華だし こしょう トウバンジャン	海藻類 小魚	852 30.9
郡総体ががんばろう!献立												
17	水	ナン/牛乳 ビタミンたっぷりキーマカレー ツナサラダ ポテトスープ ※レモンゼリー	🍴	牛乳				ナン じゃがいも レモンゼリー		カレールウ ケチャップ ウスターソース ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう	豆類 種実類	815 35.0
18	木	ごはん/牛乳 新玉ねぎのすき焼き風煮 ★コロケ もやしと海藻のサラダ		牛乳				米 じゃがいも どうもろこし 小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒 ソース 塩 ドレッシング	乳類 果実類	825 29.4
19	金	ごはん/牛乳 ハヤシライス チキンカツ フルーツゼリー和え	🍴	牛乳				米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース 塩	卵類 小魚	872 27.4
22	月	麦ごはん/のりふりかけ/牛乳 いわしのしょうが煮 キャベツの和風サラダ けんちん汁		牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖		のりふりかけ しょうゆ 塩 酢 ドレッシング	きのこ類 海藻類	751 30.6
♪夏の阿見町いっばい献立♪												
23	火	麦ごはん/牛乳 鶏肉の新玉ねぎソース 阿見町産キャベツのごま和え ズッキーニ入り野菜スープ ソフトめん/牛乳		牛乳				米 麦 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	魚介類 豆類	885 33.3
24	水	ソフトめん/牛乳 ミートソース ハートオムレツ(2個) イタリアンサラダ		牛乳				ソフトめん じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	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 チキンスープ 酢 塩	緑黄色 野菜類	896 37.7
25	木	ごはん/牛乳 豚キムチ炒め かぼちゃのみそ汁 ※ガトーショコラ		牛乳				米 砂糖 小麦粉 砂糖	油	トウバンジャン しょうゆ 酒 和風だし	果実類 乳類	844 30.6
おいしい阿見発見〜すいか〜												
26	金	ごはん/牛乳 夏野菜のドライカレー 豆腐ナゲット(3個) すいか	🍴	牛乳				米 じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 小麦粉 小麦粉 すいか	油 油	コンソメ カレールウ ウスターソース ケチャップ 塩 塩	いも類 小魚	858 27.7
29	月	麦ごはん/牛乳 中華丼の具 ◎シューマイ(3個) くらげ入り春雨サラダ	🍴	牛乳				米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 小麦粉	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩	豆類 卵類	882 34.1
30	火	麦ごはん/牛乳 ★ぶりキャベツカツ チキンサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ		牛乳				米 麦 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース 塩 ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう	きのこ類 海藻類	787 27.1

☆☆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…10日(水)スタミナつけめん (本郷小学校 5年 青野 流依さん考案)  
12日(金)フリフリポテト (朝日中学校 1年 貝塚 遥斗さん考案)  
23日(火)ズッキーニ入り野菜スープ(朝日中学校 2年 平岡 伊織さん考案)  
26日(金)夏野菜のドライカレー (朝日中学校 2年 加藤 弥琴さん考案)

	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	840	30.9	26.5	440	6.4	301	0.58	0.55	46	6.6	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

※都合により、献立が変更する場合があります。  
※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