



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	フス プ ー ク 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)
1 水	ソフトめん/牛乳	🍴	牛乳		ソフトめん		小魚乳類	717
	ジャージャーめんの具		豚肉 みそ	人参 トマト 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 塩		23.3
	春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油 ラード	塩 しょうゆ		
	マスカットゼリー和え			パインアップル 黄桃	ゼリー			
2 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆類 種実類	683
	揚げ鶏の梅ソースかけ		鶏肉 みそ		でん粉 はちみつ 砂糖 油	ドレッシング		29.3
	キャベツの塩昆布和え		昆布	人参 キャベツ きゅうり		しょうゆ 塩		
	オクラとなめこのみそ汁		厚揚げ あおさ みそ	オクラ ねぎ なめこ		和風だし		
3 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		小魚 海藻類	636
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 みそ	人参 たら 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		25.5
	◎えびシューマイ(2個)		えび	たら 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩 しょうゆ		
	枝豆サラダ			枝豆 人参 きゅうり もやし		ドレッシング		
七夕献立								
6 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		果物類 卵類	675
	★星のチキンカツ		鶏肉 大豆粉	玉ねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 油	カレー粉 塩 ソース		26.6
	星のチーズサラダ(ドレッシング)		チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		
	天の川汁		鶏肉 油揚げ なんと	小松菜 人参 えのきたけ ねぎ	そうめん	塩 しょうゆ 和風だし		
7 火	麦ごはん/のりごまふりかけ/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		緑黄色 野菜 きのこ類	596
	あじの白しょうゆ漬け		あじ		砂糖	しょうゆ みりん 酒		30.7
	チキンサラダ(ドレッシング)		鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	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	和風だし		
8 水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		果物類 海藻類	623
	カレーソースハンバーグ		豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 ラード	こしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 ガラムマサラ		24.8
	コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	夏野菜スープ		ベーコン	人参 玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも 油	コンソメ 塩 こしょう		
9 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 魚介類	722
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		28.2
	オムレツの和風あんかけ		鶏卵	玉ねぎ えのきたけ	でん粉 砂糖 油	塩 酢 和風だし しょうゆ 酒 みりん		
	ごぼうサラダ			人参 ごぼう きゅうり キャベツ	ごま	ドレッシング		
※オレンジゼリー		オレンジゼリー						
10 金	ごはん/ぶどうジュース	🍴		ぶどうジュース	米		小魚乳類	677
	鶏肉の塩からあげ		鶏肉		でん粉 油	ガーリックパウダー 酒 塩		19.7
	夏野菜チャプチェ		豚肉	人参 赤ピーマン たら しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 中華だし しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		
	わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 えのきたけ ねぎ	ごま ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
13 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		豆類 きのこ類	691
	チキンカレー		鶏肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく とうもろこし 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		25.3
	海藻ツナサラダ(ドレッシング)		ツナ わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた	人参 枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	※ヨーグルト		ヨーグルト					
14 火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		種実類 乳類	617
	さばのみそ煮		さば みそ		砂糖 でん粉			25.6
	切り干し大根のサラダ(ドレッシング)		ハム	小松菜 切り干し大根 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	阿見町野菜の塩こうじスープ		豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	中華だし しょうゆ こしょう 塩こうじ		
15 水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		いも類 緑黄色 野菜	726
	五目あんかけラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ きくらげ	でん粉 ごま油	中華だし しょうゆラーメンの素 しょうゆ		26.5
	揚げぎょうざ(2個)		豚肉	たら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 ラード 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩		
	かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
※豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト					
夏バテ予防献立			おいしい阿見発見!! ~なす~					
16 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		果物類 小魚	620
	スタミナつけよう焼肉		豚肉	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 中華だし みりん 酒 ラー油		28.8
	もやしとささみのサラダ(ドレッシング)		鶏肉	もやし きゅうり	ごま	ドレッシング		
	なすのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 なす キャベツ ねぎ		和風だし		
リクエスト献立 ~阿見第二小学校~								
17 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 豆類	695
	タコライス具		豚肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	砂糖 油	ソース 塩 こしょう チリパウダー		25.6
	チーズもりもりそえ野菜		チーズ	キャベツ				
	ワンタンスープ		鶏肉	チンゲン菜 人参 もやし ねぎ しょうが	ワンタン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
※ガトーショコラ			ガトーショコラ					

☆☆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…

- 8日(水)夏野菜スープ (朝日中学校 2年 湯原 莉愛さん考案)
- 10日(金)夏野菜チャプチェ (朝日中学校 2年 大篠 希実さん考案)
- 16日(木)スタミナつけよう焼肉 (朝日中学校 2年 前川 百華さん考案)

	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	668	26.1	22.2	366	4.1	223	0.48	0.49	26	5.4	2.1
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

※都合により、献立が変更する場合があります。

※9日のオレンジゼリー、10日のぶどうジュースは備蓄のものを使用します。