



日 曜	献立名	フ ス オ ブ 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) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火	麦ごはん/牛乳		豚肉 みそ	牛乳		にんにく しょうが	米 麦		しょうゆ 酒 みりん	種実類 魚介類	841
	豚肉のみそだれかけ		さきいか		人参	きゅうり キャベツ	砂糖 でん粉		ドレッシング		33.2
	かみかみサラダ(ドレッシング)		豆腐		小松菜 人参	ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
	けんちん汁										
2 水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			卵 類 いも類	796
	しょうゆラーメンスープ		豚肉 なると		人参 ほうれん草	もやし どうもろこし ねぎ			しょうゆラーメンの素		32.0
	◎シューマイ(3個)		豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		塩 しょうゆ		
	チョレギサラダ(ドレッシング)		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり			ドレッシング		
3 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			乳 類 緑黄色野菜	780
	チキンカレー		鶏肉		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		24.5
	もやしと海藻サラダ			わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた	人参	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	冷凍パン					パインアップル					
4 金	ごはん/牛乳		豚肉 厚揚げ みそ	牛乳		しょうが キャベツ しいたけ	米			海藻類 小 魚	877
	ホイコーロー		豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 でん粉	油	酒 オイスターソース 中華だし		33.2
	揚げパオズ(2個)		豆腐 かに風味かまぼこ		チンゲン菜	とうがん ねぎ	コーンスターチ 砂糖 小麦粉 こんにゃく でん粉	油 ラード	しょうゆ 塩		
	冬瓜とかにかまスープ								塩 しょうゆ こしょう 中華だし		
7 月	※乳酸菌飲料			乳酸菌飲料						乳 類 魚介類	786
	麦ごはん/牛乳		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳		玉ねぎ	米 麦				30.0
	ハンバーグデミグラスソース						でん粉 パン粉 砂糖	ラード	デミグラスソース ケチャップ		
	花野菜のカレーマリネ				ブロッコリー	カリフラワー どうもろこし	砂糖	油	ソース 塩 こしょう		
8 火	バターナッツかぼちゃの洋風スープ		鶏肉		バターナッツかぼちゃ 人参	白菜 しめじ			酢 塩 カレー粉	豆 類 緑黄色野菜	786
									コンソメ 塩 こしょう		30.0
9 水	残暑を乗り切ろう献立	🍴		牛乳			米 麦			卵 類 海藻類	812
	麦ごはん/牛乳		豚肉		人参 には	玉ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン こしょう		30.4
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		鶏卵 豆腐		チンゲン菜 人参	ねぎ えのきたけ	でん粉		テンメンジャン コチュジャン 塩		
	ふんわりたまごスープ					パインアップル みかん 黄桃	ゼリー		しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
10 木	レモンゼリー入りフルーツポンチ	🍴								いも類 魚介類	868
	丸パン/牛乳		鶏肉	牛乳	トマト		丸パン	でん粉 砂糖	酒 ケチャップ ソース 塩		33.6
	とりのから揚げケチャップソース					どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう		
	コーンサラダ		ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
11 金	野菜たっぷりコンソメスープ	🍴		牛乳			米			果物類 種実類	784
	ごはん/牛乳		豆腐 豚肉 みそ		人参 には	とうがん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ		30.0
	冬瓜入りマーボー豆腐		鶏卵 かに風味かまぼこ		人参	しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン コチュジャン		
	フヨーハイ		かに風味かまぼこ		人参	たけのこ ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 中華だし みりん 塩 酢		
14 月	かにかまど大根のサラダ(ドレッシング)	🍴				大根 きゅうり			ドレッシング	卵 類 海藻類	764
	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		ちくわ	牛乳			米		しょうゆ		28.8
	◎ちくわの磯辺揚げ				人参	もやし きゅうり	小麦粉	油	しょうゆ		
	きゅうりともやしのごま和え		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	砂糖	ごま	和風だし		
15 火	豚汁	🍴		牛乳			米 麦		おかかふりかけ	緑黄色野菜 種実類	762
	麦ごはん/牛乳		鶏肉 油揚げ 鶏卵			玉ねぎ えのきたけ	砂糖		しょうゆ みりん 和風だし		31.6
	親子丼の具				人参 ほうれん草	たくあん キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	たくあん和え		豆腐	わかめ	人参	ねぎ	麩		塩 しょうゆ 和風だし		
16 水	豆腐のすまし汁									小 魚 きのこ類	897
	リクエスト献立 ~竹来中学校~			発酵乳			米 麦				27.6
	麦ごはん/発酵乳(プレーン)		鶏肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん		
	から揚げ(甘だれ)				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 和風だし		
17 木	もやしのナムル		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		しょうゆ 酢 塩	豆 類 緑黄色野菜	899
	ABCスープ						お米のタルト		洋風だし 塩 こしょう		36.6
	※お米のタルト										
	ソフトめん/牛乳		豚肉	牛乳	トマト	しょうが 玉ねぎ	ソフトメン		ケチャップ デミグラスソース こしょう		
18 金	ミートソース		ツナ	チーズ 牛乳		キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 小麦粉		塩 洋風だし クリームポタージュ	乳 類 種実類	775
	ツナサラダ(ドレッシング)				人参		りんごゼリー		ドレッシング		28.3
	※りんごゼリー										
	ごはん/牛乳		鮭	牛乳			米		塩 こしょう ソース		740
24 木	★サーモンフライ		のり		ほうれん草 人参	もやし	小麦粉 パン粉 でん粉	油	めんつゆ 酢	果物類 きのこ類	29.9
	のり酢和え		油揚げ 豆腐 みそ		人参	切干し大根 ねぎ	砂糖		しょうゆ 塩 こしょう		
	さつまいものSDGsみそ汁						さつまいも		和風だし		
	ごはん/牛乳		豚肉	牛乳	には	キャベツ しょうが はくさいキムチ	米		トウバンジャン しょうゆ 酒		
25 金	豚キムチ炒め		豚肉 大豆			キャベツ には にんにく ねぎ しょうが	でん粉	油	コーンスターチ こんにゃく 小麦粉 パン粉 さとう	卵 類 豆 類	795
	にらまんじゅう		鶏肉 豆腐		チンゲン菜	どうもろこし 玉ねぎ	でん粉	油	しょうゆ 塩 こしょう		30.2
	中華風コーンスープ								中華だし 塩 酒		
28 月	お月見献立	🍴		牛乳			米			海藻類 緑黄色野菜	874
	ごはん/牛乳		鶏肉 豚肉 大豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		27.2
	うさぎさんハンバーグ		ツナ		人参	切干し大根 きゅうり			塩 しょうゆ		
	切り干し大根のサラダ(ドレッシング)		鶏肉 かまぼこ		小松菜	しめじ ねぎ 白菜			ドレッシング		
29 火	お月見汁						お月見ゼリー		塩 しょうゆ 和風だし	種実類 小 魚	788
	※お月見ゼリー										31.7
	ごはん/牛乳		豚肉	牛乳	人参	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	米 麦	油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		
	ハヤシルイス		鶏肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ		
30 水	とりと野菜のフリット(2個)	🍴				パインアップル みかん 黄桃	ゼリー		ドレッシング	豆 類 きのこ類	768
	フルーツゼリー和え										30.7
	麦ごはん/牛乳		豚肉 いか	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 麦		たまごふりかけ		
	ハヤシル		鶏肉 豚肉 大豆		には	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ		
世界食べ物紀行~インド~	◎ぎょうざ(2個)	🍴	ちくわ		人参	もやし きゅうり	でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ	乳 類 魚介類	831
	もやしとちくわのごまサラダ(ドレッシング)							ごま	和風だし		41.7
	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳		さんま	牛乳		しょうが	米 麦		たまごふりかけ		
	さんまのしょうがが煮		ハム		人参	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖		しょうゆ		
世界食べ物紀行~インド~	ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング)		豆腐 油揚げ みそ		人参	とうがん なす ねぎ			ドレッシング	乳 類 魚介類	768
	阿見町野菜のみそ汁								和風だし		30.7
世界食べ物紀行~インド~	ごはん/牛乳	🍴	豚肉	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ にんにく りんご	ナン		カレールウ ケチャップ ウスターソース	乳 類 魚介類	831
	キーマカレー		鶏肉			しょうが にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ		41.7
	タンドリーチキン							マヨネーズ			
	ひよこ豆のサラダ(ドレッシング)		ひよこまめ		人参	キャベツ どうもろこし			ドレッシング		

※都合により、献立が変更する場合があります。

★ 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	812	31.1	25.4	431	5.4	291	0.57	0.57	42	6.5	2.6
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5