



日 曜	献立名	フス オブ リー 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 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 緑黄色野菜	626	
	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 カレー粉 ガラムマサラ		20.3	
	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			
	冷凍パイ			パインアップル					
2 水	丸パン/牛乳		牛乳		丸パン		いも類 魚介類	710	
	とりのから揚げケチャップソース		鶏肉	トマト	でん粉 砂糖 油	酒 ケチャップ ソース 塩		28.3	
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 マヨネーズ	塩 こしょう			
	野菜たっぷりコンソメスープ		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			
3 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小 魚	639	
	ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ	人参 しょうが キャベツ しいたけ	砂糖 でん粉 油	酒 オイスターソース 中華だし		24.1	
	揚げパオズ(児1個 職2個)		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ キャベツ しょうが	コーンスターチ 砂糖 油 小麦粉 こんにやく ラード	しょうゆ 塩			
	冬瓜とかにかまスープ		豆腐 かに風味かまぼこ	チンゲン菜 とうがん ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ こしょう 中華だし			
4 金	※乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						
	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 魚介類	672	
	豚肉のみそだれかけ		豚肉 みそ	にんにく しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 みりん		28.0	
	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	ごま	ドレッシング			
けんちん汁	豆腐		小松菜 人参 ごぼう ねぎ	さつまいも こんにやく 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし				
残暑を乗り切ろう献立				牛乳		米 麦		豆 類 緑黄色野菜	644
7 月	麦ごはん/牛乳	豚肉		人参 にら 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう	24.4		
	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	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし			
	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				
8 火	レモンゼリー入りフルーツポンチ								
	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳 類 魚介類	608	
	ハンバーグデミグラスソース		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 ラード	デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう		23.6	
	花野菜のカレーマリネ			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 カレー粉			
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		コンソメ 塩 こしょう				
9 水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		卵 類 いも類	604	
	しょうゆラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 ほうれん草 もやし とうもろこし ねぎ にんにく		しょうゆラーメンの素 しょうゆ 中華だし 鶏だし		25.6	
	◎シューマイ(児2個 職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)		ロースハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
10 木	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳		米	おかかふりかけ	卵 類 海藻類	612	
	◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ		24.3	
	きゅうりともやしのごま和え			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ			
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにやく	和風だし			
おいしい阿見発見!! ~冬瓜~				牛乳		米		果物類 種実類	619
11 金	ごはん/牛乳	豆腐 豚肉 みそ		人参 にら とうがん 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	24.5		
	冬瓜入りマーボー豆腐	鶏卵 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			
	フヨーハイ	かに風味かまぼこ		人参 大根 きゅうり		ドレッシング			
リクエスト献立 ~竹来中学校~				発酵乳		米 麦		小 魚 きのこ類	732
14 月	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 しょうゆ 和風だし	23.1		
	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 酢 塩			
	もやしのナムル	ベーコン		チンゲン菜 人参 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう			
15 火	ABCスープ			お米のタルト					
	※お米のタルト								
	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		緑黄色野菜 種実類	611	
	親子丼の具		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		26.6	
たくあん和え			人参 ほうれん草 たくあん キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ				
豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ		人参 ねぎ	麩	塩 しょうゆ 和風だし				
世界食べ物紀行~インド~				牛乳		ナン		乳 類 魚介類	682
16 水	ナン/牛乳	豚肉		人参 枝豆 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ ウスターソース	34.7		
	キーマカレー	鶏肉		しょうが にんにく	マヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ			
	タンドリーチキン	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 とうもろこし				ドレッシング
17 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		果物類 きのこ類	586	
	豚キムチ炒め		豚肉	にら キャベツ しょうが はくさいキムチ	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		24.8	
	にらまんじゅう		豚肉 大豆	キャベツ にら にんにく ねぎ しょうが	コーンスターチ こんにやく 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ラード	しょうゆ 塩 こしょう			
	中華風コーンスープ		鶏肉 豆腐	チンゲン菜 とうもろこし 玉ねぎ	でん粉	中華だし 塩 酒			
18 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		乳 類 種実類	626	
	★サーモンフライ		鮭		小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩 こしょう ソース		24.0	
	のり酢和え		のり	ほうれん草 人参 もやし	砂糖	めんつゆ 酢			
	さつまいものSDGsみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	人参 切干し大根 ねぎ	さつまいも	和風だし			
24 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 緑黄色野菜	705	
	ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		23.6	
	とりと野菜のフリット(2個)		鶏肉	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 油	塩			
	フルーツゼリー和え			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
お月見献立				牛乳		米		卵 類 豆 類	627
25 金	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 りんご	砂糖 でん粉 ラード	塩 しょうゆ	24.3		
	うさぎさんハンバーグ	ライトツナ		人参 切干し大根 きゅうり		ドレッシング			
	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		塩 しょうゆ 和風だし			
	お月見汁			お月見ゼリー					
28 月	※お月見ゼリー								
	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳		牛乳		米 麦	たまごふりかけ	豆 類 きのこ類	636	
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		27.5	
	ハムとキャベツのサラダ(ドレッシング)		ロースハム	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
阿見町野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		人参 とうがん なす ねぎ		和風だし				
29 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 小 魚	645	
	八宝菜		豚肉 いか	人参 チンゲン菜 白菜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		27.4	
	◎ぎょうざ(2個)		鶏肉 豚肉 大豆	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	塩 しょうゆ			
	もやしとちくわのごまサラダ(ドレッシング)		ちくわ	人参 もやし きゅうり	ごま	ドレッシング			
30 水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		豆 類 緑黄色野菜	688	
	ミートソース		豚肉 チーズ 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	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		28.0	
	ツナサラダ(ドレッシング)		ライトツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	※りんごゼリー				りんごゼリー				

※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	646	25.6	21.8	396	4.3	254	0.46	0.51	33	5.2	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0