

平成30年度 11月 献立表 稲羽西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	647 kcal
	ごじる	○	大豆 煮みそ	さといも ごんぱく	ごぼう だいこん 人参 ねぎ	25.0 g
	三色そばろ		卵 とり肉	さとう サラダ油	しょうが にんじん グリンピース	16.7 g
	ひじきのいために		ひじき 油あげ	さとう ごま サラダ油	にんじん 枝豆	2.5 g
2 金	きのこごはん		とり肉 油あげ	α化米 さらめ サラダ油	にんじん しいたけ しめじ まいたけ	642 kcal
	ゆばのすまし汁	○	ゆば かまぼこ とうふ		ごまつな えのきだけ	28.2 g
	さばのゴマあげ	○	さば	ごま かたくり粉 大豆油	しょうが しもじ	21.1 g
	塩こんぶ和え		塩こんぶ		キャベツ にんじん	2.6 g
5 月	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
	食パン			普通パン		635 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	24.5 g
	ハンバーグ	○	ハンバーグ 煮みそ	さとう		22.5 g
6 火	海そうサラダ		海そうミックス		だいこん にんじん コーン	3.6 g
	洋なしジャム		洋なしジャム			
	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	643 kcal
	トックスープ	○	焼きふた とうふ	トック	にんじん チンゲンツァイ	25.7 g
7 水	焼き肉		牛肉	ごま油 さとう	しょうが にんにく ねぎ	15.8 g
	ザムル			ザムルドレッシング	ほうれんそう もやし にんじん	2.3 g
	パイ				パイ	
	パイ					
8 木	小型パン			小型パン		550 kcal
	カレーうどん	○	とり肉 油あげ	うどん カレーうどん かたくり粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ ねぎ	24.9 g
	大豆と小魚のあじ		大豆 味噌 小魚 あおのり	大豆油 さとう ごま		22.0 g
	小松菜サラダ			うす 味噌	ごまつな キャベツ にんじん	2.4 g
9 金	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	608 kcal
	かんとう	○	ひじきポール とうふ	さといも ごんぱく さざめ	だいこん	23.4 g
	焼きしゃも		しゃも			15.6 g
	もやしの和え物				もやし にんじん コーン	2.5 g
12 月	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	694 kcal
	ワンタンスープ	○	焼きふた	ワンタン皮	にんじん チンゲンサイ もやし にら	20.3 g
	はるまき		はるまき	大豆油		19.5 g
	ピリ辛ごぼう		ぶた肉 煮みそ	サラダ油 さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん	1.8 g
13 火	あんことうふ		あんことうふ	あんことうふ		
	食パン			食パン		625 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム		28.2 g
	ポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	17.3 g
14 水	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パプリカ しもじ	3.4 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ にんじん コーン	
	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	627 kcal
	かきたま汁	○	たまご とうふ	かたくり粉	しいたけ ごまつな	25.5 g
15 木	まいだけ牛どん		牛肉	サラダ油 さとう かたくり粉	玉ねぎ にんじん まいたけ	14.3 g
	小松菜のおひたし	○	かつお節		切干しだいこん ごまつな にんじん	2.2 g
	みかん				みかん	
	みかん					
16 金	ソフトめん みそソース		ぶた肉 煮みそ	ソフトめん サラダ油 さらめ ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	684 kcal
	大学いも	○		さつまいも 大豆油 さとう 薫こま		23.9 g
	ごぼうサラダ				ごぼう にんじん キャベツ	19.1 g
						2.4 g
19 月	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	629 kcal
	ぶのすまし汁	○	かまぼこ	白玉	えのきだけ しいたけ ごまつな	31.3 g
	さけのちゃんちゃん焼き		さけ ミックスみそ	さとう サラダ油	にんにく ねぎ 玉ねぎ ピーマン にんじん	13.7 g
	大豆のいそに		大豆 こんぶ	さらめ		2.1 g
20 火	ぶきよごはん		油あげ	α化米 サラダ油 くり さとう	にんじん ぶなしめじ しいたけ	598 kcal
	けんちん汁	○	とうふ 油あげ	さといも ごんぱく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	25.9 g
	とり肉のたつあげ		とり肉	かたくり粉 大豆油	しょうが	17.8 g
	りんご				りんご	2.2 g
21 水	米粉入りコッペパン			米粉入りコッペパン		641 kcal
	キャロットポタージュ	○	牛乳 クリーム だつし粉にゅう	ホワイトルー サラダ油	にんじん 大夢 玉ねぎ パセリ	23.4 g
	オムレツ		オムレツ			22.1 g
	カラフルポテト			じゃがいも サラダ油	ミックスベジタブル	3.3 g
22 木	かき				かき	
	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	681 kcal
	こんさいカレー	○	ぶた肉	じゃがいも カレーうどん サラダ油	にんにく れんこん にんじん 玉ねぎ ブルーン	22.0 g
	小松菜のソテー			サラダ油	ごまつな キャベツ コーン	14.1 g
26 月	福神漬				福神漬	3.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	ヨーグルト					
	ヨーグルト					
27 火	小型パン			小型パン		672 kcal
	焼きそば	○	ぶた肉 あおのり かつお節	ちゅうかめん	にんじん キャベツ もやし しょうが	26.5 g
	フランスフルト		フランスフルト			28.2 g
	人参とれんこんのサラダ			うす 味噌	れんこん にんじん キャベツ	3.9 g
28 水	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	654 kcal
	さといもみそしる	○	とうふ 油あげ わかめ ミックスみそ 煮みそ	さといも	ねぎ	25.5 g
	とり肉と人参のあじ		とり肉	かたくり粉 大豆油 ごま さとう	にんじん	17.1 g
	白菜のひたし				はくさい もやし ごまつな にんじん	2.4 g
29 木	黒コッペパン			黒パン		629 kcal
	ボークビーンズ	○	大豆 ぶた肉	じゃがいも サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん	23.3 g
	れんこんチップス			大豆油	れんこん	20.3 g
	ほうれん草のソテー			サラダ油	ほうれんそう キャベツ にんじん	2.8 g
30 金	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	697 kcal
	とうふチヂ	○	とうふ ぶた肉 ミックスみそ	ごま油	はくさい キムチ しいたけ だち しょうが にんにく	30.9 g
	さわらのこうらいやき		さわら	さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ	19.3 g
	くきわかめ		くきわかめ	ごんぱく サラダ油 さとう ごま	にんじん ごぼう さやいんげん	2.6 g
31 土	みかんゼリー			みかんゼリー		
	さつまいも無しパン		チーズ 牛乳 たまご	小麦粉 さつまいも パター		639 kcal
	ラーメン	○	焼きふた	ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ コーン	25.2 g
	ウィンナー		ウィンナー			27.6 g
32 日	切干大根のサラダ				切干しだいこん にんじん コーン キャベツ	3.6 g
	麦ごはん		麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	683 kcal
	どんじり	○	ぶた肉 とうふ 煮みそ	さといも ごんぱく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	25.4 g
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	小麦粉 大豆油	しょうが	16.3 g
33 月	ぶきよせに		ひじきポール	くき さらめ	れんこん にんじん ごぼう	2.7 g
	りんご				りんご	
	りんご					
	りんご					
34 火	カレーピラフ		ベーコン	α化米 サラダ油	玉ねぎ グリンピース にんじん	635 kcal
	ポテトスープ	○		じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	22.5 g
	サーモンフライ			大豆油		22.9 g
	野菜のソテー			サラダ油	コーン キャベツ にんじん	2.4 g