

平成30年度 7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
2月	コッペパン			コッペパン		687 kcal
	コーンポタージュ		グリーン 脱脂粉乳	サラダ油 コーンポタージュルー	にんじん 玉葱 グリーンコーンポタージュ	31.7 g
	ささみのアーモンドソース	○	ささみ	かたくり粉 大豆油 アーモンド 三温糖		24.0 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト スズキーニ なす 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	3.2 g
3火	麦ごはん			精白米 精麦		616 kcal
	かきたま汁		液卵 豆腐	かたくり粉	椎茸 こまつな	29.6 g
	さわらの塩こうじ焼き	○	さわら	米こうじ	しょうが	16.2 g
	十六ささげのおかか和え		かつお節		じゅうろくささげ にんじん もやし	1.3 g
4水	小型パン			小型パン		688 kcal
	焼きそば		豚外モモ あおのり かつお節	中華めん	にんじん キャベツ もやし 生姜	26.1 g
	フランクフルト	○	フランクフルト			25.0 g
	フルーツ和え			マスカットゼリー	みかん(袋詰) もも(袋詰) パイン(袋詰)	3.3 g
5木	麦ごはん			精白米 精麦		684 kcal
	チキンカレー		鶏肉 人参	じゃがいも カレールウ サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく ブルーン	22.0 g
	福神漬	○	ウィンナー	サラダ油	福神漬	16.9 g
	キャベツのソテー				キャベツ どうもろこし	3.6 g
6金	オレンジ			オレンジ		
	枝豆ごはん		油揚げ	α化米 中さら糖 ごま油	枝豆 にんじん 椎茸	657 kcal
	そうめん汁		油揚げ かまぼこ	そうめん	椎茸 葉ねぎ にんじん	27.4 g
	ホキのしそ揚げ	○	ホキ	かたくり粉 大豆油	しそ葉	18.1 g
9月	もやしサラダ				もやし キャベツ コー	2.2 g
	ヒタデザート			ヒタデゼリー		
	食パン			食パン		574 kcal
	いちごジャム				イチゴジャム	26.3 g
10火	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉葱 バセリ	15.2 g
	いかのバーベキューソース		いか	三温糖 かたくり粉	玉葱	2.9 g
	ごぼうサラダ			ゴマドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	
	麦ごはん			精白米 精麦		591 kcal
11水	麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきだけ こまつな	21.2 g
	なすの肉味噌かけ	○	豚ひき肉 赤みそ	サラダ油 中さら糖 かたくり粉	なす しょうが	13.5 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま 中さら糖	切干しだいこん にんじん	1.7 g
	西瓜				すいか	
12木	ソフト麺			ソフト麺		668 kcal
	ツナトマトソース	○	まぐろ缶詰	サラダ油 バヤシルウ 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく トマト	27.3 g
	ココアビーンズ		大豆 脱脂粉乳	大豆油 グラニュー糖 三温糖		20.8 g
	コールスローサラダ			ドレッシング	キャベツ きゅうり コー	2.0 g
13金	麦ごはん			精白米 精麦		681 kcal
	トックスープ		焼き豚 豆腐	トック	にんじん チンゲンサイ	27.3 g
	豚キムチ	○	豚肉	ごま油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ キムチ	17.0 g
	ナムル			ナムルドレッシング	ほうれんそう もやし にんじん	2.4 g
14土	冷凍みかん				みかん	
	麦ごはん			精白米 精麦		688 kcal
	かぼちゃの味噌汁	○	油揚げ わかめ ミックス味噌		南瓜 玉葱 ねぎ	28.4 g
	鰯の南蛮漬		あじ切り身	かたくり粉 大豆油 三温糖	にんじん ねぎ 玉葱	20.0 g
15日	ひじきの炒め煮		干ひじき 油揚げ	三温糖 ごま サラダ油	にんじん 枝豆	2.6 g
	麦ごはん			精白米 精麦		607 kcal
	中華スープ	○	豆腐		にんじん チンゲンサイ もやし	22.2 g
	豚シュウマイ		じゅうまい	三温糖	キャベツ ねぎ 青ピーマン しょうが	15.7 g
16月	ホイコーロー		豚肉			1.7 g
	一食用うどん			うどん(一食)		621 kcal
	けんちんうどん	○	豚肉 油揚げ	ごんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	27.7 g
	きすの天ぷら		きす天ぷら	大豆油		20.1 g
17金	枝豆				えだまめ	1.5 g
	パイン				パイン	
	麦ごはん			精白米 精麦		650 kcal
	冬瓜汁	○	油揚げ 豆腐	かたくり粉	とうがん にんじん ねぎ	25.2 g
18土	あなごのひつまぶし風		あなご いり卵			17.6 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも ごま油 中さら糖	にんじん 玉葱 さやいんげん	1.7 g
	救急カレー			救急カレー		404 kcal
	ももヨーグルト	○	ヨーグルト			11 g
20日						17.6 g
						1.0 g