

平成30年度 9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
3月	黒パン			黒パン		654 kcal
	ポテトスープ	○		じゃがいも	にんじん 玉葱 バセリ	27.0 g
	鶏肉のカレーパン粉焼き		鶏肉	パン粉 オリーブ油	しょうが にんにく	25.0 g
	キャベツのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ	2.9 g
4火	麦ごはん(小)			精白米 精麦		601 kcal
	白玉ふのすまし汁	○	かまぼこ	白玉麩	こまつな えのきだけ	25.0 g
	焼き肉		豚肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	玉葱 しょうが にんにく	14.5 g
	五目きんぴら		はんぺん	こんにゃく サラダ油 三温糖 こま	にんじん ごぼう さやいんげん	1.7 g
5水	小型レーズンパン			小型レーズンパン		583 kcal
	しょうゆラーメン	○	豚肉	サラダ油 中華めん こま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ ｺｰﾝ	21.0 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		21.4 g
	中華サラダ		わかめ	中華ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん	2.5 g
6木	麦ごはん(小)			精白米 精麦		628 kcal
	ゆかりぶりがけ	○				28.4 g
	大根のみそ汁		木綿豆腐 わかめ 油揚げ ミックス味噌		だいこん ねぎ	17.1 g
	サケの塩焼き		塩ざけ			3.4 g
7金	麦ごはん(小)			精白米 精麦		662 kcal
	春雨スープ	○	焼き豚	はるさめ	にんじん チンゲンサイ	20.2 g
	餅豚		豚肉	かたくり粉 大豆油 サラダ油 中さら糖	しょうが にんじん 玉葱 だけのこ 青ピーマン 椎茸	17.2 g
	パン				パン	1.4 g
10月	ハンズパン			ハンズパン		685 kcal
	コーンクリームスープ	○	クリーム 脱脂粉乳 牛乳	サラダ油 コーンポタージュール	玉葱 クリームコーン ｺｰﾝ バセリ	27.1 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		25.2 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり にんじん だいこん	3.9 g
11火	麦ごはん(小)			精白米 精麦		618 kcal
	豆腐のすまし汁	○	木綿豆腐 かまぼこ		えのきだけ こまつな	21.2 g
	なすの肉みそかけ		鶏ひき肉 赤みそ 豆乳	サラダ油 中さら糖 かたくり粉	なす しょうが	12.5 g
	小松菜と切干大根の煮浸し			こま	こまつな にんじん 切干しだいこん	2.2 g
12水	小型パン			小型パン		618 kcal
	焼きそば	○	豚肉 あおのり かつお節	サラダ油 中華めん	にんじん キャベツ 生姜	24.5 g
	オムレツ		卵			18.2 g
	フルーツ和え(ゼリー)				はちみつレモンゼリー	2.8 g
13木	麦ごはん(小)			精白米 精麦		662 kcal
	ひじきぶりがけ	○				25.4 g
	冬瓜汁		鶏肉	かたくり粉	とうがん にんじん みつば	20.0 g
	シシャモのごま天ぷら		ししゃも	薄力粉 こま 大豆油		2.0 g
14金	チキンライス		鶏肉	こんにゃく 中さら糖 サラダ油		608 kcal
	キャベツスープ	○		α化米 サラダ油	玉葱 にんじん グリンピース とうもろこし	24.4 g
	白身魚のから揚げ		ホキ	かたくり粉 大豆油	キャベツ 玉葱 にんじん	17.3 g
	グレープゼリー			グレープゼリー	しょうが	2.6 g
18火	麦ごはん(小)			精白米 精麦		571 kcal
	わかめスープ	○	わかめ 木綿豆腐		玉葱 えのきだけ チンゲンサイ	25.1 g
	イカの高麗焼き		いか	三温糖 こま油 こま	にんにく しょうが ねぎ	12.6 g
	切干大根の炒めナムル		鶏ひき肉	サラダ油	にんにく しょうが 切干しだいこん にんじん 椎茸 にら	1.8 g
19水	たまごうどん		液卵 鶏肉 油揚げ	うどん	にんじん しいたけ	652 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	竹輪 あおのり	こま 薄力粉 大豆油		29.3 g
	里手のころ煮		鶏ひき肉	サラダ油 さといも 中さら糖	しょうが にんじん 枝豆	19.9 g
	巨峰				巨峰	2.5 g
20木	麦ごはん(小)			精白米 精麦		631 kcal
	ワンタンスープ	○	焼き豚	ワンタン皮	にんじん にら	24.8 g
	チンジャオロースー		牛肉	こま油 三温糖 かたくり粉	しょうが だけのこ 青ピーマン 赤ピーマン	14.7 g
	春雨サラダ			はるさめ 中華ドレッシング	チンゲンサイ ｺｰﾝ もやし	1.7 g
21金	麦ごはん(小)			精白米 精麦		721 kcal
	秋野菜カレー	○	豚肉	サラダ油 じゃがいも さつまいも カレールウ	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム プルーン トマト	22.0 g
	小松菜のソテー		ウィンナー	サラダ油	こまつな もやし ｺｰﾝ	15.7 g
	福神漬				福神漬	2.8 g
25火	麦ごはん(小)			精白米 精麦		682 kcal
	なすのみそ汁	○	木綿豆腐 油揚げ わかめ ミックス味噌		なす ねぎ	24.1 g
	豚肉のあんからめ		豚肉	かたくり粉 大豆油 三温糖 こま油	しょうが	19.3 g
	じゃがいも煮つけ			じゃがいも サラダ油 すりこま 中さら糖	にんじん 玉葱 枝豆	2.4 g
26水	ソフト麺			ソフト麺		762 kcal
	ツナトマトソース	○	ツナ	サラダ油 ハヤシルウ 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく トマト	26.7 g
	さつまいもと小魚の揚げ煮		味噌 小魚 あおのり	さつまいも かたくり粉 大豆油 三温糖 こま		22.9 g
	もやしサラダ			イタリアンドレッシング	もやし キャベツ ｺｰﾝ	2.8 g
27木	麦ごはん(小)			精白米 精麦		704 kcal
	かきたま汁	○	液卵 木綿豆腐	かたくり粉	椎茸 こまつな	25.6 g
	厚揚げのおろしかけ		厚揚げ 鶏ひき肉	三温糖	大根おろし しょうが	19.6 g
	茎わかめの炒め煮		茎わかめ 油揚げ	サラダ油 こんにゃく 中さら糖 こま	ごぼう にんじん	1.7 g
28金	りんごゼリー					
	栗入り五目ごはん		鶏肉 油揚げ	α化米 サラダ油 くり 中さら糖	にんじん 椎茸	659 kcal
	きのこ汁	○	木綿豆腐		椎茸 ぶなしめじ まいだけ みつば	26.0 g
	サンマの竜田揚げ		さんま	かたくり粉 大豆油	しょうが	26.2 g
キャベツの塩昆布和え		塩昆布			キャベツ にんじん きゅうり	2.5 g