

令和元年度 7・8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 糖質 食塩相当量
7/1 月	黒パン	○		黒パン		651 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	マカロニ、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ、にんにく	22.0 g
	オムレツ					25.4 g
	ごぼうサラダ オレシジ			香のごまドレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ オレシジ	3.2 g
2 火	麦ごはん	○		精白米、精麦		665 kcal
	フンタンスープ		豚肉 干切り	フンタン皮	にんじん、もやし、にら	23.6 g
	厚揚げの中華味噌炒め		豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	サラダ油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、にんじん	17.9 g
	ハンパンスー			マロニー、ごま油、三温糖	にんじん、きゅうり	2.2 g
3 水	ソフト麺カレーソース	○	豚ひき肉	ソフト麺、カレールウ、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ブルー	676 kcal
	ニギスのから揚げ		ニギスの唐揚げ	大豆油		31.0 g
	ゆで枝豆				えだまめ	20.7 g
4 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		618 kcal
	すまし汁（麩）		木綿豆腐、かまぼこ	白玉麩	こまつな、えのきだけ	22.6 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	13.6 g
	切干大根の煮付 メロン		油揚げ	すりごま、中さら糖	切干大根、にんじん アンデスメロン	1.7 g
5 金	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ	α化米、中さら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ごぼう	626 kcal
	そうめん汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸、ねぎ、にんじん	27.9 g
	ホキのしそ揚げ		ホキ	かたくり粉、大豆油	しそ葉	17.1 g
	糸寒天の和え物 七タゼリー		油揚げ、糸寒天	七タゼリー	こまつな、にんじん、もやし	2.6 g
8 月	食パン（米粉パン）	○		食パン		629 kcal
	コーンクリームスープ			コーンポタージュルウ	玉ねぎ、パセリ、クリームコーン、コーン	28.7 g
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉		にんにく	18.3 g
	ラタトゥーユ			オリーブ油	トマト、トマト、なす、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	3.6 g
9 火	麦ごはん	○		精白米、精麦		608 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐、油揚げ	こんにゃく、かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	26.5 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	玉ねぎ、しょうが	15.3 g
	十六ささげのごま和え			いりごま	じゅうろくささげ、もやし、にんじん	1.3 g
10 水	ぎつねうどん	○	鶏若鶏肉切込み、かまぼこ、油揚げ	うどん	干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ	687 kcal
	かぼちゃの天ぷら		油揚げ	薄力粉、大豆油	南瓜	26.6 g
	小松菜の煮浸し				こまつな、にんじん、もやし	18.6 g
	フロースヨーグルト		フロースヨーグルト			1.3 g
11 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		653 kcal
	味噌汁（なす）		木綿豆腐、油揚げ、ミックス味噌		なす、ねぎ	25.9 g
	鰯の蒲焼き風		いわし	かたくり粉、大豆油、三温糖		19.6 g
	キャベツのゆかりあえ 西瓜				キャベツ、きゅうり、にんじん すいか	2.1 g
12 金	麦ごはん	○		精白米、精麦		658 kcal
	わかめスープ		わかめ、うずら卵	かたくり粉	玉ねぎ、ねぎ	26.5 g
	焼きようざ チンジャオロースー		餃子 豚肉 干切り	三温糖、サラダ油、ごま油	にんじん、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが	18.3 g 2.0 g
16 火	麦ごはん	○		精白米、精麦		700 kcal
	夏野菜カレー		豚肉	じゃがいも、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、南瓜、なす、にんじん、トマト、青ピーマン、枝豆、しょうが、にんにく、ブルー	21.8 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ、コーン	15.7 g
	福神漬 ブルーベリーゼリー				福神漬 ブルーベリーゼリー	2.2 g
17 水	小型パン（切り目入り）	○		小型パン		691 kcal
	焼きそば		豚肉、あおのり、かつお節	中華めん	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが	26.2 g
	フランクフルト		フランクフルト			23.6 g
	フルーツ和え			カクテルゼリー	みかん、もも、パイナップル	3.4 g
18 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		681 kcal
	味噌汁（南瓜）		油揚げ、わかめ、ミックス味噌		南瓜、玉ねぎ、ねぎ	28.3 g
	鰯の南蛮漬		あじ	かたくり粉、大豆油、三温糖	にんじん、ねぎ、玉ねぎ	19.3 g
	ひじきの炒め煮		きひじき、油揚げ	三温糖、いりごま、サラダ油	にんじん、枝豆	2.6 g
19 金	枝豆ごはん	○	油揚げ、小女子	α化米、ごま油	枝豆、にんじん、干し椎茸	639 kcal
	冬瓜汁			かたくり粉	とうがん、こまつな、干し椎茸、えのきだけ	29.1 g
	鶏ちゃんから揚げ		鶏肉、都上みそ、赤みそ	かたくり粉、大豆油	にんにく	19.4 g
	ほうれん草、もやし、にんじん 冷凍みかん		かつお節	三温糖	ほうれん草、もやし、にんじん 冷凍みかん	3.3 g
8/28 水	ナン	○		ナン（FeCa繊維）		649 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉、ひよこめ	サラダ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ブルー	23.2 g
	野菜スープ		ベーコン		キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ	25.0 g
	カラフルポテト アイスクリーム			じゃがいも、サラダ油	ミックスベジタブル	2.7 g
8/29 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		626 kcal
	わかめふりかけ					27.5 g
	すまし汁（湯葉）		湯葉、かまぼこ、木綿豆腐		こまつな、えのきだけ	15.4 g
	鶏肉と茄子の黒酢がらめ 梨		鶏肉	かたくり粉、大豆油、三温糖	なす、しょうが、青ピーマン、にんじん 梨	1.7 g
8/30 金	チキンライス	○	鶏肉	α化米	玉ねぎ、ミックスベジタブル	615 kcal
	マカロニスープ		ロースハム	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	26.6 g
	魚のハーブ揚げ		マルルーサ	かたくり粉、大豆油	パセリ	17.4 g
	冷凍パイナップル				冷凍パイナップル	2.2 g