平成30年度 3月 献立表 稲羽西小学校

В	献立名	牛乳		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
	ちらし寿司		油揚げ しらす	α化米 三温糖 サラダ油	にんじん れんこん 干し椎茸 かんぴょう	644 kcal
	手巻きのり		手巻きのり			30.1 g
1.	さわらの西京焼き		さわら(西京漬け)			17.2 g
金	春のかすみ汁		かまぼこ 湯葉		たけのこ 糸みつば えのきたけ	2.3 g
	菜花のごまあえ			すりごま	なばな ぼうれん草 もやし にんじん	
	三色だんご			三色だんご		
	黒パン			黒パン		617 kcal
4 •	ミネストローネ		ベーコン いんげんまめ	じゃがいも オリーブ油 マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	29.2 g
戸	イカのオリーブ油焼き	0	いか 海藻ミックス	イタリアンドレッシング	にんにく パセリ きゅうり にんじん だいこん	20.9 g
	海藻サラダ		海深ミックス チーズ	19077709979	awy enchichen	2.9 g
	チーズ		7-2	精白米 精麦		
	麦ごはん			· 付□木 相交		750 kcal
	野菜ふりかけ		木綿豆腐 油揚げ 昆布		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	29.5 g
5· 火	昆布汁 和風ハンバーグ	0	ハンバーグ	三温糖 かたくり粉	12700707201270 Cld 9 182	19.5 g
	じゃがいものうま煮			じゃがいも サラダ油 中ざら糖	にんじん 玉ねぎ 枝豆	2.4 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト	0 (2 V10) J J M + C J M	1670070 Edg 142	
	小型パン	+	1,362 3,61	小型パン		578 kcal
0 -	きつねうどん		鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うさん	干し椎茸 ねぎ	21.5 g
水	かきあげ	0	34, 3 10 010 0 100	かき揚げ大豆油	7 0124 100	25.1 g
	切干大根の煮つけ		ツナ	サラダ油 すりごま 中ざら糖	切干大根 にんじん 枝豆	
	麦ごはん		1	精白米 精麦		2.2 g 652 kcal
7.	生丼の具		牛肉 かまぼこ	サラダ油 しらたき 中ざら糖	しょうが 玉ねぎ ねぎ	23.2 g
木	蓮根チップス	0		大豆油	れんこん	17.8 g
•	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ にんじん きゅうり	1.6 g
	麦ごはん			精白米 精麦		731 kcal
	あつあげのみそ汁		生揚げ わかめ ミックス味噌		キャベツ ねぎ	27.8 g
8.	鶏肉のカシューナッツがらめ	0	鶏肉	かたくり粉 大豆油 カシューナッツ 三温糖	玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン	23.2 g
金	ひじきの炒め煮		大豆 ひじき	こんにゃく サラダ油 三温糖	にんじん さやいんげん	2.4 g
	パイン				パイン	
	食パン			食パン		746 kcal
	コーンスープ		クリーム 脱脂粉乳	サラダ油 コーンボタージュルウ	にんじん 玉ねぎ クリームコーン コーン	27.4 g
11 月	とんかつ	0	豚カツ	大豆油		29.4 g
Н	キャベツのソテー			有塩パター	キャベツ にんじん コーン	3.0 g
	焼きプリンタルト			焼きプリンタルト		
	麦ごはん	0		精白米 精麦		634 kcal
12	じゃがいものみそ汁		わかめ 油揚げ ミックス味噌	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	25.2 g
火	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ 鶏ひき肉	三温糖 かたくり粉	しょうが 糸みつば	17.9 g
	小松菜の煮びたし				こまつな もやし にんじん ぶなしめじ	2.2 g
	ソフト麺	0		ソフト麺		664 kcal
10	中華あんかけ		豚肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ 干し椎茸	29.6 в
13	人豆と小魚のとまからめ		大豆 味付小魚 あおのり	大豆油 三温糖 いりごま		18.7 g
	中華サラダ		わかめ	中華ドレッシング	たいこん もやし きゅうり コーン	1.8 g
	デコポン			Ort do M. Ort de	テコボン	
	麦ごはん	 		精白米 精麦		816 kcal
14	ビーフカレー		牛肉 ベーコン	じゃがいも カレールウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーン ほうれん草 もやし にんじん	25.0 g
木	ほうれん草のソテー			有塩パター	はつれん早 もやし にんじん	25.0 g
	エビフライ		えびフライ	大豆油 いちごゼリー		3.1 g
	いちごゼリー		体学胚		にんじん 青ピーマン 玉ねぎ ねぎ	
	中華ピラフ		焼き豚 焼き豚	α化米 ごま油 ワンタン皮	デンゲンサイ にんじん もやし にら	675 kcal
15	ワンタンスープ	1		かたくり粉 大豆油	しょうが	27.3 g
余			regr 3		25.27	19.6 g
217	とりにくのからあげ	0		韓国ナムルドレッシング	ほうれん草 もやし にんじん	0.0
217	ナムルサラダ	0		韓国ナムルドレッシング チョコレートタルト	ほうれん草 もやし にんじん	2.3 g
317	ナムルサラダ チョコレートタルト	0		チョコレートタルト	ほうれん草 もやし にんじん	
	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン	0	ベーコン	チョコレートタルト コッペパン		546 kcal
18	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ	0	ペーコン	デョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ バセリ	546 kcal 26.2 g
18	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き			チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油		546 kcal 26.2 g 18.5 g
18	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き グリーンサラダ			デョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g
18月	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん			チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく キャベツ ぼうれん草 コーン きゅうり	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal
18月	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き ヴリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁		証据げ ミックス味噌	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g
18 月 19	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパン コンソメスープ 鮭のカレーバン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 検菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ		証揚げ ミックス味噌	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎首 だいこん にんじん ねぎ	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g
18 月 19	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き ヴリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁		証揚げ ミックス味噌	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温穂	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g
18 月 19 火	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパバン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き ヴリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 他会子ば		証揚げ ミックス味噌	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal
18月19火	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパバン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き ヴリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 他会子ば		鮭 油揚げミックス味噌 鶏肉 郡上みそ	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ パン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精度 さといも がたくり粉 大豆油 サラダ油 三温聴 いりごま 小型パン	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g
18月	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ 鮭のカレーバン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン		鮭 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ パン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精度 さといも がたくり粉 大豆油 サラダ油 三温聴 いりごま 小型パン	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g
18月19火	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパシ コンソメスープ 鮭のカレーバン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きそば オムレツ		鮭 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ パン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温穂 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ バセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーソ きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g
18月19火	ナムルサラダ チョコレートタルト コッペパン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きそば オムレツ コーンサラダ		鮭 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ パン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温穂 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ぼうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん にんじん キャベツ しょうが	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g
18月19火	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパバン コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きそば オムレツ コーンサラダ 清見オレンジ		鮭 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ぼうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん にんじん キャベツ しょうが	546 kcal 262 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g 28 g
18 月 19 火 20 水	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパン コンソメスーフ 鮭のカレーハン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 様菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きそば オムレツ コーンサラダ 清見オレンジ 赤飯		鮭 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ バン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ぼうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん にんじん キャベツ しょうが	546 kcal 26.2 g 18.5 g 18.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g 702 kcal
18月 19火 20	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパシ コンパメスープ 鮭のカレーバン粉焼き グリーンサラダ 麦ごはん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きさば オムレツ コーンサラダ 清見オレンジ 赤飯 ごま塩		離 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節 オムレツ	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ ハン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん ノンエッグマヨネーズ α 化赤飯 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん にんじん キャベツ しょうが	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g 28 g 702 kcal 30.7 g
18月 19火 20水 22	ナムルサラダ チョコレートタルト コッパパシ コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き グレーパン粉焼き グレーパン粉焼き 変しなん 根菜のみそ汁 鶏ちゃん風から揚げ ほうれん草のごまあえ 小型パン 焼きそば オムレツ コーンサラダ 清見オレンジ 赤飯 こま塩 ふのすまし汁		離 油揚げ ミックス味噌 鶏肉 郡上みそ 豚肉 あおのり かつお節 オムレツ	チョコレートタルト コッペパン サラダ油 マカロニ ハン粉 オリーブ油 イタリアンドレッシング 精白米 精麦 さといも かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 いりごま 小型パン サラダ油 中華めん ノンエッグマヨネーズ α 化赤飯 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん にんじん キャベツ しょうが	546 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g 652 kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 645 kcal 25.5 g 23.8 g 28 g 702 kcal 30.7 g 18.6 g