

平成30年度 3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 金 | 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 |
| | 手巻きのみ | | 手巻きのみ | | | 30.1 g |
| | さわらの西京焼き | ○ | さわら(西京漬け) | | | 17.2 g |
| | 春のかすみ汁 | | かまぼこ 漬菜 | | たけのこ 糸みつば えのきだけ | 2.3 g |
| | 菜花のごまあえ | | | すりごま | なばな ほうれん草 もやし にんじん | |
| 三色だんご | | | 三色だんご | | | |
| 4 月 | 黒パン | | | 黒パン | | 617 kcal |
| | 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 | にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ | 29.2 g |
| | イカのオリーブ油焼き | ○ | いか | オリーブ油 | にんにく パセリ | 20.9 g |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | イタリアンドレッシング | きゅうり にんじん だいこん | 2.9 g |
| チーズ | | チーズ | | | | |
| 5 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 750 kcal |
| | 野菜ふりかけ | | | | | 29.5 g |
| | 昆布汁 | ○ | 木綿豆腐 油揚げ 昆布 | | にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 19.5 g |
| | 和風ハンバーグ | | ハンバーグ | 三温糖 かたくり粉 | | 2.4 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 | |
| いちごヨーグルト | | いちごヨーグルト | | | | |
| 6 水 | 小型パン | | | 小型パン | | 578 kcal |
| | きつねうどん | ○ | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | うどん | 干し椎茸 ねぎ | 21.5 g |
| | かきあげ | | | かき揚げ 大豆油 | | 25.1 g |
| | 切干大根の煮つけ | | ツテ | サラダ油 すりごま 中ざら糖 | 切干大根 にんじん 枝豆 | 2.2 g |
| 7 木 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 652 kcal |
| | 牛丼の具 | ○ | 牛肉 かまぼこ | サラダ油 しらす 中ざら糖 | しょうが 玉ねぎ ねぎ | 23.2 g |
| | 蓮根チップス | | | 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 |
| 8 金 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 731 kcal |
| | あつあけのみそ汁 | ○ | 生揚げ わかめ ミックス味噌 | | キャベツ ねぎ | 27.8 g |
| | 鶏肉のかぶらがらめ | | 鶏肉 | かたくり粉 大豆油 かぶらがら 三温糖 | 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン | 23.2 g |
| | ひじきの炒め煮 | | 大豆 ひじき | ごんにゃく サラダ油 三温糖 | にんじん さやいんげん | 2.4 g |
| | パイ | | | | パイ | |
| 11 月 | 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 コーンポスター ジュルク | にんじん 玉ねぎ クリーム コーン | 27.4 g |
| | とんかつ | | 豚カツ | 大豆油 | | 29.4 g |
| | キャベツのソテー | | | 有塩バター | 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 | | |
| 12 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 634 kcal |
| | 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 |
| | 厚揚げのせぼろあんかけ | | 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 |
| | 小松菜の煮びだし | | | | ごまつな もやし にんじん ぶなしめじ | 2.2 g |
| 13 水 | ソフト麺 | | | ソフト麺 | | 664 kcal |
| | 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 だけのこ 干し椎茸 | 29.6 g |
| | 大豆と小魚のごまがらめ | ○ | 大豆 味付小魚 あおのり | 大豆油 三温糖 いらごま | | 18.7 g |
| | 中華サラダ | | わかめ | 中華ドレッシング | だいこん もやし きゅうり コーン | 1.8 g |
| | デコボン | | | | デコボン | |
| 14 木 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 816 kcal |
| | ビーフカレー | ○ | 牛肉 | 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 | 25.0 g |
| | ほうれん草のソテー | | ベーコン | 有塩バター | ほうれん草 もやし にんじん | 25.0 g |
| | エビフライ | | えびフライ | 大豆油 | | 3.1 g |
| いちごゼリー | | | | いちごゼリー | | |
| 15 金 | 中華ピラフ | | 焼き豚 | α化米 ごま油 | にんじん 青ピーマン 玉ねぎ ねぎ | 675 kcal |
| | ワンタンスープ | ○ | 焼き豚 | ワンタン皮 | チンゲンサイ にんじん もやし いら | 27.3 g |
| | とりにくのかからあげ | | 鶏肉 | かたくり粉 大豆油 | しょうが | 19.6 g |
| | ナムルサラダ | | | 韓国ナムルドレッシング | ほうれん草 もやし にんじん | 2.3 g |
| チョコレートタルト | | | | チョコレートタルト | | |
| 18 月 | コッペパン | | | コッペパン | | 546 kcal |
| | コンソメスープ | ○ | ベーコン | サラダ油 マカロニ | にんじん 玉ねぎ パセリ | 26.2 g |
| | 鮭のカレーパン粉焼き | | 鮭 | パン粉 オリーブ油 | しょうが にんにく | 18.5 g |
| グリーンサラダ | | | | イタリアンドレッシング | キャベツ ほうれん草 コーン きゅうり | 2.5 g |
| 19 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 652 kcal |
| | 根菜のみそ汁 | ○ | 油揚げ ミックス味噌 | さといも | 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ | 25.9 g |
| | 鶏ちゃん風から揚げ | | 鶏肉 都上みそ | かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 | しょうが にんにく キャベツ | 17.8 g |
| | ほうれん草のごまあえ | | | いらごま | ほうれん草 もやし にんじん | 2.1 g |
| 20 水 | 小型パン | | | 小型パン | | 645 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 しょうが | 25.5 g |
| | オムレツ | | オムレツ | | | 23.8 g |
| | コーンサラダ | | | ノンエッグマヨネーズ | もやし コーン にんじん | 2.8 g |
| 満見オレンジ | | | | | 満見オレンジ | |
| 22 金 | 赤飯 | | | α化赤飯 三温糖 サラダ油 | | 702 kcal |
| | ごま塩 | | | | | 30.7 g |
| | ぶのすまし汁 | ○ | かまぼこ | 白玉麩 | 干し椎茸 えのきだけ 糸みつば | 18.6 g |
| | 鯛の塩焼き | | 鯛 | | | 2.2 g |
| | 筑前煮 | | 鶏肉 | サラダ油 ごんにゃく 中ざら糖 | れんこん にんじん ごぼう 枝豆 | |
| シュークリーム | | | | シュークリーム | | |