

2019年度 4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 |
|---------|------------|----|---------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 9 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 663 kcal |
| | 春のかすみ汁 | | かまぼこ 湯葉 | | にんじん だけのこ ごまつな 干し椎茸 | 25.4 g |
| | 三色そばろ | ○ | いり卵 さげフレーク | 三温糖 ごま サラダ油 | にんじん グリンピース | 14.3 g |
| | 新じゃが芋の旨煮 | | | じゃがいも ごま油 中さら糖 | にんじん 玉ねぎ いんげん | 1.9 g |
| | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | |
| 10 水 | ソフト麺 | | | ソフト麺 | | 733 kcal |
| | ミートソース | ○ | 豚ひき肉 | ハヤシルー サラダ油 | にんじん 玉ねぎ グリンピース | 29.0 g |
| | ミルクココアビーンズ | | 大豆 脱脂粉乳 | 大豆油 グラニュー糖 三温糖 | | 22.1 g |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | 和風ドレッシング | きゅうり だいこん コーン | 2.3 g |
| 11 木 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 607 kcal |
| | ずまし汁(白玉麩) | ○ | かまぼこ | 白玉麩 | えのきだけ ごまつな | 21.6 g |
| | 木の芽田楽 | | ひじきはんぺん 赤みそ | さといも こんにゃく 黒ごま 中さら糖 | | 12.3 g |
| | 切干大根の煮付 | | 油揚げ | ずりごま 中さら糖 | 切干大根 にんじん | 2.6 g |
| 12 金 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 714 kcal |
| | 福神漬け | | | | 福神漬 | 21.1 g |
| | カレー | ○ | 豚外モモ | 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 | 18.2 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 | 2.5 g |
| | お祝いデザート | | | お祝いいちごゼリー | | |
| 15 月 | 食パン | | | 普通パン | | 716 kcal |
| | コーンポタージュ | ○ | 牛乳 | サラダ油 コーンポタージュルー | にんじん 玉ねぎ クリームコーン コーン | 28.2 g |
| | ハンバーグ | | ハンバーグ | 三温糖 | | 25.7 g |
| | アスパラのソテー | | ベーコン | サラダ油 | アスパラガス キャベツ コーン | 3.3 g |
| 16 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 619 kcal |
| | 茗竹汁 | ○ | わかめ 油揚げ 木綿豆腐 | | だけのこ 糸みつば | 28.1 g |
| | 鮭の西京焼き | | さけ 米みそ(甘みそ) | | | 14.1 g |
| | 小松菜の煮浸し | | 油揚げ | ごま | ごまつな もやし | 1.7 g |
| | りんご | | | | りんご | |
| 17 水 | 小型パン | | | 小型パン | | 541 kcal |
| | わかめうどん | ○ | 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ | うどん | にんじん 干し椎茸 ねぎ | 26.5 g |
| | 竹輪の磯辺揚げ | | ちくわ あおのり | 薄力粉 かたくり粉 大豆油 | しょうが | 19.7 g |
| | ひじきの炒め煮 | | ひじき 油揚げ | 三温糖 サラダ油 | にんじん 枝豆 | 3.2 g |
| 18 木 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 715 kcal |
| | マーボ豆腐 | ○ | 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ | ごま油 かたくり粉 中さら糖 | にんじん たら 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ にんにく しょうが | 26.4 g |
| | 蒸しシュウマイ | | 豚肉焼売 | 中華ドレッシング | キャベツ にんじん もやし | 22.3 g |
| | 中華サラダ | | | | | 1.9 g |
| 19 金 | 山菜入り五目ごはん | | 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 山菜ミックス | 605 kcal |
| | キャベツのみそしる | ○ | 生揚げ わかめ ミックス味噌 | | キャベツ ねぎ | 25.4 g |
| | 白身魚フライ | | ホキフライ | 大豆油 | | 18.2 g |
| | 美生柑 | | | | 美生柑 | 2.6 g |
| 23 火 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 688 kcal |
| | 沢煮焼 | ○ | 豚肉 | | 干し椎茸 にんじん ごぼう だいこん みつば | 29.7 g |
| | 鯖の若草焼き | | さけ 牛乳 | みそ (砂糖無し) | ごねぎ | 22.5 g |
| | 春野菜の煮物 | | ひじきはんぺん | こんにゃく 中さら糖 | ふき にんじん だけのこ | 1.6 g |
| 24 水 | 小型米粉入りパン | | | 小形米粉入りパン | | 605 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 しょうが | 25.9 g |
| | 焼きウィンナー | | ウィンナー | | | 22.3 g |
| | コーンもやし | | | | もやし コーン | 3.1 g |
| 25 木 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 748 kcal |
| | 新じゃがの味噌汁 | ○ | わかめ 木綿豆腐 油揚げ ミックス味噌 | じゃがいも | 玉ねぎ ねぎ | 31.3 g |
| | 豚肉のごまあげ | | 豚肉 | かたくり粉 大豆油 黒ごま | しょうが | 20.3 g |
| | ぎんぴらごぼう | | はんぺん | こんにゃく サラダ油 中さら糖 | ごぼう にんじん | 2.4 g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| 26 金 | 麦ごはん | | | 精白米 精麦 | | 615 kcal |
| | にら玉スープ | ○ | 木綿豆腐 鶏卵 | かたくり粉 | 干し椎茸 玉ねぎ にら | 24.3 g |
| | 中華丼の具 | | 豚肉 | かたくり粉 サラダ油 | にんじん 玉ねぎ キャベツ だけのこ ビーマン 椎茸 しょうが にんにく | 14.8 g |
| | パイ | | | | パイ | 1.6 g |