

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	○	かまぼこ 湯葉 いわし 蒜サケフレーク	精白米 精麦		
	春のかすみ汁			三温糖 ごま サラダ油	にんじん たけのこ まつな 干し椎茸	663 kcal 25.4 g
	三色そぼろ			じゃがいも ごま油 中ざら糖	にんじん グリンピース	14.3 g
	新じゃが芋の旨煮			みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ いんげん	1.9 g
	みかんゼリー					
10 水	ソフト麺	○	豚ひき肉 大豆 脱脂粉乳 海藻サラダ	ソフト麺		733 kcal
	ミートソース			ハヤシルウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ グリンピース	29.0 g
	ミルクココアピーンズ			大豆油 グラニュー糖 三温糖		22.1 g
	海藻サラダ			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	○	かまぼこ ひじきはんぺん 赤みそ 油揚げ	精白米 精麦		607 kcal
	すまし汁(白玉麩)			白玉麩	えのきだけ こまつな	21.6 g
	木の芽田楽			さといも こんにゃく 黒ごま 中ざら糖		12.3 g
	切干大根の煮付			すりごま 中ざら糖	切干大根 にんじん	2.6 g
12 金	麦ごはん	○	豚外モモ ウィンナー	精白米 精麦		714 kcal
	福神漬け			福神漬		21.1 g
	カレー			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			サラダ油	キャベツ コーン	2.5 g
15 月	お祝いデザート	○	牛乳 ハンバーグ ベーコン	お祝いいちごゼリー		
	食パン			普通パン		716 kcal
	コーンポタージュ			サラダ油 コーンポタージュルウ	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			三温糖		25.7 g
16 火	アスパラのソテー			サラダ油	アスパラガス キャベツ コーン	3.3 g
	麦ごはん	○	わかめ 油揚げ 木綿豆腐 さけ 米みそ(白みそ) 油揚げ	精白米 精麦		619 kcal
	若竹汁				たけのこ 糸みつば	28.1 g
	鮭の西京焼き					14.1 g
17 水	小松菜の煮浸し			ごま	こまつな もやし	1.7 g
	りんご				りんご	
	小型パン	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ ちくわ あおのり ひじき 油揚げ	小型パン		541 kcal
	わかめうどん			うどん	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ	26.5 g
18 木	竹輪の磯辺揚げ			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			三温糖 サラダ油	にんじん 枝豆	3.2 g
	麦ごはん	○	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肉焼壳	精白米 精麦		715 kcal
	マーボ豆腐			ごま油 かたくり粉 中ざら糖	にんじん にら 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく しょうが	26.4 g
19 金	蒸しシュウマイ					22.3 g
	中華サフラン			中華トレッジング	キャベツ にんじん もやし	1.9 g
	山菜入り五目ごはん	○	鶏肉 油揚げ 生揚げわかめ ミックス味噌 ホキフライ	α化米 中ざら糖 サラダ油	にんじん 干し椎茸 ごぼう 山菜ミックス	605 kcal
	キャベツのみぞし				キャベツ 玉ねぎ	25.4 g
23 火	白身魚フライ			大豆油		18.2 g
	美生丼				美生丼	2.6 g
	麦ごはん	○	豚肉	精白米 精麦		688 kcal
	沢煮焼				干し椎茸 にんじん ごぼう だいこん みつば	29.7 g
24 水	鰯の若草焼き			さわら 牛乳	ごねぎ	22.5 g
	春野菜の煮物			ひじきはんぺん	ふき にんじん たけのこ	1.6 g
25 木	小型米粉入りパン	○	豚肉 あおのり かつお節 ワインナー	小形米粉入りパン		605 kcal
	焼きそば			中華めん	にんじん キャベツ しょうが	25.9 g
	焼きワインナー					22.3 g
	コーンもやし				もやし コーン	3.1 g
26 金	麦ごはん	○	わかめ 木綿豆腐 油揚げ ミックス味噌 豚肉	精白米 精麦		748 kcal
	新じゃがの味噌汁			じゃがいも	玉ねぎ 玉ねぎ	31.3 g
	豚肉のごまあけ			かたくり粉 大豆油 黒ごま	しょうが	20.3 g
	きんぴらごぼう			はんぺん	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	○	木綿豆腐 鶏卵 豚肉	精白米 精麦		615 kcal
	にら玉スープ			かたくり粉	干し椎茸 玉ねぎ にら	24.3 g
	中華丼の具			かたくり粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 椎茸 しょうが にんにく ハイン	14.8 g
	パン					1.6 g