

平成30年度 10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 塩分量	
2 火	麦ごはん			精白米 精麦		705 kcal	
	ハッシュドポーク		豚肉	ハヤシルー サラダ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく ブルーン	24.4 g	
	ほうれん草オムレツ	○	卵	卵		19.2 g	
	カラフルサラダ オレング			ゴマドレッシング	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン オレング	3.3 g	
3 水	米粉入りパン			米粉入りパン		555 kcal	
	ラーメン		鶏ささ	中華めん サラダ油	しょうが にんにく にんじん ほうさい もやし ねぎ コーン	26.8 g	
	蒸しシウマイ (エビ)	○	えび	えび		18.3 g	
	チンジャオロース		牛肉	三温糖 サラダ油 かつくり粉	たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	2.7 g	
4 木	麦ごはん			精白米 精麦		659 kcal	
	味噌汁 (大根)		豆腐	味噌 油揚げ わかめ 赤みそ ミックス味噌	だいこん ねぎ	27.5 g	
	豚肉の生姜炒め	○	豚肉	サラダ油	玉葱 しょうが	16.6 g	
	五目きんぴら りんご		はんぺん	こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう さやいんげん りんご	2.1 g	
5 金	キムチチャーハン		豚肉	α化米 サラダ油	にんにく キムチ 椎茸 にんじん	615 kcal	
	トックスープ		豆腐	トック	にんじん チンゲンサイ 玉葱	26.3 g	
	ホキの高麗揚げ	○	ホキ	三温糖 ごま油 ごま かつくり粉 大豆油	にんにく しょうが ねぎ	19.2 g	
	ナムルサラダ			ナムルドレッシング	ほうれん草 もやし にんじん	2.7 g	
9 火	麦ごはん			精白米 精麦		558 kcal	
	豚汁		豚肉	味噌 豆腐 赤みそ ミックス味噌	さといも こんにゃく	20.3 g	
	いわしの生姜煮	○	いわし	いわし	しょうが	12.7 g	
	ひじきの炒め煮		ひじき	油揚げ	中ざら糖 ごま サラダ油	にんじん 枝豆	1.7 g
10 水	小型黒パン			小型黒パン		693 kcal	
	スバゲティボリタン		豚ひき肉	スバゲティ サラダ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム 青ピーマン にんにく	25.5 g	
	フランクフルト	○	フランクフルト			25.4 g	
	イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー			イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ブルーベリーゼリー	2.4 g	
11 木	麦ごはん			精白米 精麦		616 kcal	
	ひじきふりかけ					28.5 g	
	すまし汁	○	豆腐	かまぼこ	えのきたけ 椎茸 ねぎ	16.7 g	
	鮭のみじ焼き 小松菜の茹かかえ		しらす	かつお節	わかめ (無無し)	1.4 g	
12 金	麦ごはん			精白米 精麦		743 kcal	
	マーボ豆腐		豆腐	豚ひき肉 赤みそ	ごま油 かつくり粉 中ざら糖	25.0 g	
	春巻き	○	春巻き	大豆油	にんじん 玉葱 椎茸 たけのこ しょうが にんにく	22.7 g	
	中華サラダ パイ			中華ドレッシング	チンゲンサイ もやし にんじん コーン パイ	1.9 g	
15 月	黒パン			黒パン		670 kcal	
	秋味のシチュー		豚肉	牛乳 豆腐	ジャガイモ さつまいも シチュールー	29.3 g	
	いかの香り焼き	○	いか	オリーブ油	レモン パセリ にんにく	19.7 g	
	キャベツのサラダ			ゴマドレッシング	キャベツ にんじん もやし	2.6 g	
16 火	麦ごはん			精白米 精麦		663 kcal	
	味噌汁 (里芋)		豆腐	油揚げ わかめ ミックス味噌	さといも	26.8 g	
	鶏ごぼろ	○	鶏肉	かたくり粉 大豆油 ごま 三温糖	しょうが ごぼう	17.0 g	
	小松菜の煮ひたし				ごま油 にんじん もやし	2.2 g	
17 水	きつねうどん		鶏肉	かまぼこ 油揚げ	うどん	694 kcal	
	手作りかきあげ		さつまいも	薄力粉 大豆油	さつまいも 薄力粉 大豆油	29.1 g	
	五目豆	○	大豆	ごんぶ	中ざら糖	18.9 g	
	ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	1.8 g	
18 木	麦ごはん			精白米 精麦		669 kcal	
	八宝菜		豚肉	わかめ	わかめ	25.7 g	
	焼きようざ	○	きょうざ		かたくり粉 ごま油	25.7 g	
	大根サラダ		わかめ	中華ドレッシング	もやし だいこん にんじん きゅうり	1.8 g	
19 金	さつま芋ごはん		鶏肉	油揚げ	α化米 さつまいも 中ざら糖 サラダ油	634 kcal	
	けんちん汁		豆腐	油揚げ	さといも こんにゃく	27.2 g	
	鯉の竜田揚げ	○	鯉	あじ	かたくり粉 大豆油	しょうが レモン	18.1 g
	柿					かき	1.7 g
22 月	レーズンパン			レーズンパン		634 kcal	
	ポークビーンズ		大豆	豚肉	じゃがいも サラダ油 三温糖	24.1 g	
	蓮根チップス	○	蓮根	大豆油	大豆油	20.3 g	
	切干大根のサラダ				切干だいこん にんじん コーン ごま油	2.8 g	
23 火	麦ごはん			精白米 精麦		728 kcal	
	味噌汁 (白菜)		生揚げ	わかめ ミックス味噌	ほうさい ねぎ	29.7 g	
	秋刀魚の塩焼き	○	さんま			21.5 g	
	吹き寄せ煮 ヨーグルト		ひじき	ボール	ヨーグルト	くり こんにゃく 中ざら糖	2.4 g
24 水	ソフト麺			ソフト麺		665 kcal	
	中華あんかけ		豚肉	サラダ油	三温糖 かつくり粉 ごま油	29.1 g	
	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	17.3 g	
	塩昆布和え		塩昆布			キャベツ きゅうりにんじん	1.3 g
25 木	麦ごはん			精白米 精麦		662 kcal	
	きのこ汁		油揚げ		椎茸 えのきたけ ぶなしめじ ほうれん草	26.2 g	
	三色そばろ(鮭)	○	鮭		三温糖 ごま サラダ油	にんじん グリンピース	15.6 g
	じゃが芋の旨煮 みかん				じゃがいも サラダ油 中ざら糖	にんじん 玉葱 さやいんげん みかん	1.8 g
26 金	麦ごはん			精白米 精麦		632 kcal	
	すまし汁(白玉団)		かまぼこ	わかめ	白玉団	椎茸 ねぎ	25.0 g
	厚揚げの肉味噌かけ	○	厚揚げ	豚ひき肉 赤みそ	中ざら糖 かつくり粉	しょうが	17.2 g
	五色あえ				すりごま	にんじん ごま油 ぶなしめじ もやし コーン	1.9 g
29 月	食パン			ソフト麺		731 kcal	
	いちごジャム				いちごジャム	26.1 g	
	はくさいスープ	○	鶏肉	サラダ油		はくさい もやし 玉葱	29.5 g
	ミートボールのトマト煮 ごぼうサラダ		ミートボール	大豆油 三温糖	大豆油	玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム	3.3 g
30 火	麦ごはん			精白米 精麦		663 kcal	
	関東煮		ひじき	ボール	すりごま	さといも こんにゃく 中ざら糖	27.3 g
	かわはきの天ぷら	○	かわはき	ボール	薄力粉 かつくり粉 サラダ油 大豆油	だいこん	15.6 g
	ゆかりあえ					キャベツ にんじん きゅうり	3.1 g
31 水	ナン			ナン		535 kcal	
	わかめスープ		わかめ	液卵	かつくり粉	玉葱 ねぎ	22.0 g
	キーマカレー	○	豚ひき肉	ひよこめ	サラダ油	玉葱 にんじん しょうが にんにく ブルーン	19.5 g
	カラフルポテト				じゃがいも 有塩バター	ミックスベジタブル	2.6 g