

平成30年度 12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
3月	黒パン			黒パン		672 kcal
	キャベツスープ		○ ベーコン		キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	29.6 g
	とり肉のハーブパン粉焼き		とり肉	パン粉 オリーブ油	パセリ	21.0 g
	パンネのトマトソースいため		ベーコン	マカロニ さとう オリーブ油	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	2.8 g
4火	麦ごはん			麦ごはん		650 kcal
	冬野菜カレー		○ ぶた肉 豆乳	じゃがいも さといも カレールウ サラダ油	にんにく しょうが れんこん にんじん 玉ねぎ ブルーン	19.3 g
	小松菜のソテー		○	オリーブ油	こまつな もやし しめじ コーン	13.1 g
	福神づけ りんご				福神づけ りんご	2.1 g
5水	ソフトめん			ソフトめん		705 kcal
	マーボーソース		○ ぶた肉	ざらめ ごま油 かたくり粉 サラダ油	しいたけ にんじん 玉ねぎ だれのご ねぎ にら しょうが にんにく	28.1 g
	あげしゅうマイ		○ えびしゅうマイ	大豆油		22.0 g
	もやしのごま和え			すりごま さとう	もやし にんじん	1.8 g
6木	麦ごはん			麦ごはん		666 kcal
	かきたま汁		○ たまご どうぶ	かたくり粉	しいたけ こまつな	27.0 g
	とりごぼう		○ とり肉	かたくり粉 大豆油 いりごま さとう	ごぼう	17.5 g
	塩こんぶ和え オレンジ		塩こんぶ		キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	1.8 g
7金	麦ごはん			麦ごはん		665 kcal
	けんちん汁		○ どうぶ 油あげ	さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	27.3 g
	ぶた肉の照り焼きソース		ぶた肉	さとう かたくり粉	玉ねぎ	20.3 g
	ほうれん草のにびたし				ほうれん草 切干大根 もやし	1.8 g
10月	コッペパン			コッペパン		734 kcal
	クリームシチュー		○ とり肉 牛乳 クリーム	さといも ホウイトルー サラダ油	にんじん 玉ねぎ コーン かぶ	31.9 g
	ハンバーグ		○ ハンバーグ 赤みそ	さとう		27.8 g
	ひじきサラダ 味付け小魚		ひじき 味付け小魚	イタリアンドレッシング	だいこん きゅうり 赤ピーマン	3.4 g
11火	麦ごはん			麦ごはん		693 kcal
	すまし汁		○ どうぶ かまぼこ		こまつな えのきだけ	29.3 g
	さばのみそに		○ さば	赤みそ ざらめ	ねぎ	17.3 g
	五目きんぴら みかん		はんぺん	こんにゃく サラダ油 さとう いりごま	にんじん ごぼう さやいんげん みかん	2.7 g
12水	小型パン			小型パン		534 kcal
	みそにこみうどん		○ かまぼこ とり肉 油あげ 赤みそ	うどん サラダ油	にんじん ほうさい ねぎ しいたけ	27.1 g
	ハタハタのからあげ		はたはたのからあげ			16.2 g
	小松菜のおかか和え		かつおぶし		こまつな キャベツ もやし	3.3 g
13木	麦ごはん			麦ごはん		592 kcal
	わかめスープ		○ わかめ どうぶ かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ ねぎ	22.1 g
	中華どんの具		○ ぶた肉 いが うすらたまご	かたくり粉 サラダ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ほうさい だいこん ピーマン しいたけ しょうが にん	13.2 g
	パイン				パイン	2.4 g
14金	大根めし		○ ツナ 油あげ	α化米 ざらめ サラダ油	にんじん だいこん しいたけ だいこん葉	577 kcal
	いものこ汁		○ どうぶ 油あげ こんぶ	さといも	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	23.1 g
	ちくわのごまあげ		○ ちくわ	いりごま 薫ごま 小麦粉 大豆油	しょうが	18.1 g
	ゆかりあえ				キャベツ にんじん きゅうり	2.8 g
17月	レーズン食パン			レーズンパン		679 kcal
	ポークビーンズ		○ 大豆 ぶた肉	じゃがいも サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん	26.6 g
	オムレツ		○ オムレツ			24.2 g
	もやしサラダ			イタリアンドレッシング	もやし キャベツ コーン	3.2 g
18火	麦ごはん			麦ごはん		722 kcal
	厚あげのみそしる		○ 厚あげ わかめ ミックスみそ		キャベツ こまつな ねぎ	33.7 g
	さけと岐阜野菜のホイル焼き		○ さけ 郡上みそ チーズ	バター さとう	にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ キムチ	18.9 g
	切干大根のにつけ みかんゼリー		油あげ	すりごま ざらめ みかんゼリー	切干大根 さやいんげん 枝豆	2.7 g
19水	シナモンパン			小型パン 大豆油 グラニュー糖 さとう		625 kcal
	ラーメン		○ 焼きぶた	中華めん ごま油	しょうが にんにく にんじん ほうさい もやし ねぎ	22.9 g
	ウィンナー		○ ウィンナー			31.7 g
	ゆでブロッコリー			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー	3.2 g
20木	麦ごはん			麦ごはん		644 kcal
	ずき焼き		○ ぶた肉 どうぶ	しらたき 焼きふ さとう サラダ油	ほうさい ねぎ	24.4 g
	厚あげのみそれあんかけ		○ 厚あげ	ざらめ かたくり粉	だいこん しょうが	17.8 g
	ひじきのいために		ひじき 油あげ	さとう いりごま サラダ油	にんじん 枝豆	1.9 g
21金	麦ごはん			麦ごはん		613 kcal
	根菜汁		○	こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	25.9 g
	さわらのゆうあん焼き		○ さわら		ゆず	13.8 g
	かぼちゃのにつけ			ざらめ	かぼちゃ	1.6 g
25火	ツナピラフ		○ ツナ	α化米 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン グリンピース	726 kcal
	コンソメスープ		○ ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	26.7 g
	フライドチキン		○ とり肉	かたくり粉 小麦粉 大豆油		26.4 g
	グリーンサラダ セレクトデザート			ごまドレッシング セレクトデザート	ほうれん草 キャベツ にんじん	2.6 g
26水	さつまいもごはん			α化米 さつまいも サラダ油		623 kcal
	ふのすまし汁		○ かまぼこ	白玉ふ	えのき こまつな しいたけ	26.5 g
	年こしのいわし		○ いわし	米粉 大豆油	しょうが	22.6 g
	年こしのおかず		とり肉 厚あげ こんぶ	さといも こんにゃく ざらめ サラダ油	だいこん にんじん	2.0 g