

平成30年度 2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 脂肪 食塩相当量
1 金	大豆ごはん		大豆 ツナ 油揚げ	α化米 中さら糖 サラダ油	にんじん ごぼう	682 kcal
	のっぺい汁		昆布 油揚げ	さといも かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん	27.7 g
	いわしの米粉あげ	○	いわし	米粉 大豆油		24.1 g
	もやしサラダ				もやし キャベツ コーン	2.1 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
4 月	コッペパン			食パン		627 kcal
	いちごジャム				イチゴジャム	22.7 g
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉	じゃがいも 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ	19.7 g
	れんこんチップス			大豆油	れんこん	2.9 g
	海草サラダ		海草		だいこん きゅうり にんじん	
5 火	麦ごはん			精白米 精麦		618 kcal
	根菜汁			こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	24.9 g
	三色そばろ	○	いり卵 さけフレーク	三温糖 いりごま サラダ油	にんじん グリンピース	14.6 g
	小松菜のにびだし		かつお節		もやし こまつな	2.1 g
	いよかん				いよかん	
6 水	シナモンパン			小型パン 大豆油 グラニュー糖		609 kcal
	ラーメン	○	焼き豚	中華めん	しょうが にんにく にんじん ほうさい ねぎ コーン	24.9 g
	ウィンナー		ウィンナー			27.6 g
	ビーンズサラダ		大豆	和風コマドレッシング	にんじん キャベツ 枝豆	2.9 g
7 木	麦ごはん			精白米 精麦		668 kcal
	わかめスープ		わかめ、鶏卵	かたくり粉	玉ねぎ ねぎ	27.9 g
	さわらのこうらい焼き	○	さわり	三温糖 ごま油 いりごま	にんにく しょうが ねぎ	18.5 g
	ピリ辛ごぼう		豚ひき肉 赤みそ	サラダ油 三温糖	にんにく しょうが ごぼう にんじん	2.2 g
	パイ				パイ	
8 金	麦ごはん			精白米 精麦		628 kcal
	豆乳鍋	○	鶏肉 木綿豆腐 ミックス味噌 豆乳		ほうさい もやし にんじん 干し椎茸 いら	27.2 g
	焼きししゃも		ししゃも			17.1 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき 油揚げ	三温糖 いりごま	にんじん 枝豆	2.3 g
	いちご				いちご	
12 火	麦ごはん			精白米 精麦		625 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸 こまつな	27.0 g
	牛丼の具		牛肉 かまぼこ	しらたき 三温糖 サラダ油	玉ねぎ	14.9 g
	塩昆布和え		塩昆布		ほうさい にんじん	1.9 g
	デコボン				デコボン	
13 水	ソフト麺			ソフト麺		743 kcal
	カレーソース	○	豚ひき肉	カレールウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ グリンピース ツルネ	27.9 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		25.6 g
	花野菜サラダ			マヨネーズ (卵無し)	キャベツ カリフラワー ブロッコリー	2.2 g
14 木	麦ごはん			精白米 精麦		749 kcal
	マーボ豆腐	○	木綿豆腐 豚ひき肉	ごま油 かたくり粉 中さら糖	にんじん いら 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ にんにく しょうが	27.7 g
	焼きようざ		ぎょうざ			20.9 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	にんじん キャベツ コーン	1.7 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
15 金	コッペパン			コッペパン		595 kcal
	クリームシチュー	○	ベーコン 牛乳	じゃがいも ポホワイトウ	にんじん 玉ねぎ	28.2 g
	いかのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パプリカ レモン	19.2 g
	カラフルサラダ			コマドレッシング	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	2.8 g
	キムチチャーハン		豚肉	α化米 サラダ油	白菜キムチ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸	648 kcal
18 月	トックスープ	○	焼き豚 木綿豆腐	トック	にんじん チンゲンサイ	28.9 g
	鶏のごま揚げ		鶏肉	かたくり粉 黒こま いりごま 大豆油	しょうが	22.1 g
	ナムル			ナムルドレッシング	ほうれん草 もやし にんじん	3.0 g
19 火	麦ごはん			精白米 精麦		669 kcal
	麩のすまし汁	○	かまぼこ	白玉麩	えのきたけ こまつな 干し椎茸	29.2 g
	魚と大豆のみそからめ		大豆 カレイ ミックス味噌	かたくり粉 大豆油 三温糖	しょうが	15.1 g
	ほうれん草のおかかあえ		かつお節		ほうれん草 にんじん 切干大根	2.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
20 水	小型パン			小型パン		613 kcal
	スパグティナポリタン	○	豚ひき肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン しょうが にんにく	24.9 g
	オムレツ		オムレツ			20.8 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	2.5 g
21 木	麦ごはん			精白米 精麦		693 kcal
	じゃがいものみそ汁	○	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	27.0 g
	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉 大豆油 いりごま 三温糖	ごぼう	18.5 g
	切干大根の煮付		油揚げ	すりごま 中さら糖	切干大根 にんじん	2.1 g
22 金	麦ごはん			精白米 精麦		691 kcal
	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	19.9 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	17.0 g
	福神漬				福神漬	2.7 g
	りんご				りんご	
25 月	レーズンパン			レーズンパン		610 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	27.0 g
	ささみのレモン煮		鶏肉ささみ	かたくり粉 大豆油 三温糖	レモン果汁	17.7 g
	コーンもやし				もやし コーン	2.6 g
26 火	麦ごはん			精白米 精麦		697 kcal
	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	25.3 g
	厚あげの肉みそかけ		生揚げ 豚ひき肉 赤みそ	中さら糖 かたくり粉	しょうが	19.4 g
	じゃがいものきんぴら			こんにゃく じゃがいも サラダ油 中さら糖	ごぼう にんじん さやいんげん	2.0 g
	ミルク			ミルクココア		
27 水	小型パン			小型パン		559 kcal
	みそ煮込みうどん	○	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 赤みそ	うどん	にんじん ほうさい ごぼう ねぎ 干し椎茸	23.2 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉 大豆油	南瓜	18.9 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中さら糖	だいこん にんじん	2.4 g
28 木	麦ごはん			精白米 精麦		648 kcal
	豚汁	○	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	30.1 g
	麩の塩焼き		塩ざけ			16.1 g
	こんにゃくのおかか		かつお節	こんにゃく 中さら糖	にんじん 枝豆	2.4 g
	清見オレンジ				きよみオレンジ	