

[献立予定表]

2024年 4月度

尾崎小学校

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		674 kcal
	新たまねぎのみそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		玉ねぎ, にんじん	21.3 g
	飛騨牛コロッケ		飛騨牛コロッケ	大豆油		21.5 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん	2.3 g
10 水	うどん	○		うどん		594 kcal
	きつねうどんの汁		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		にんじん, はくさい, ねぎ, 干し椎茸	28.7 g
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, サラダ油		23.8 g
	高野豆腐のそぼろ煮		高野豆腐, 豚ひき肉	三温糖, かたくり粉, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, 干し椎茸, 生姜	2.1 g
11 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		597 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな, 玉ねぎ	21.7 g
	木の芽田楽		はんぺん, 赤みそ	さといも, こんにゃく, 中ざら糖		11.8 g
	切干大根の煮付け		油揚げ	中ざら糖, すりごま	切干大根, にんじん	2.2 g
12 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		639 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ブルーン	20.7 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	サラダ油	もやし, ほうれん草, コーン	15.5 g
	福神漬け				福神漬	2.2 g
	オレンジ				オレンジ	
15 月	バンズパン	○		バンズパン		601 kcal
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	23.9 g
	ハンバーグ		ハンバーグ, 赤みそ	三温糖		21.8 g
	春キャベツのサラダ			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	3.0 g
	お祝いデザート				お祝いいちごゼリー	
16 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		701 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, にら	28.3 g
	ポーク焼売		豚しゅうまい			21.7 g
	マロニーサラダ			マロニー, 香味中華ドレッシング	チンゲンサイ, もやし, にんじん	1.8 g
17 水	小型米粉パン	○		小型米粉パン		642 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	21.7 g
	明宝フランクフルト		明宝フランクフルト			21.8 g
	フルーツゼリーポンチ			グレープゼリー	みかん, バイン	2.8 g
18 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		607 kcal
	大根のみそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいこん, ねぎ	28.2 g
	さけの塩焼き		塩ざけ			17.3 g
	金平ごぼう		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖, いりごま, サラダ油	ごぼう, にんじん, さやいんげん	2.5 g
19 金	春野菜の炊きこみごはん	○	鶏肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸, 山菜ミックス, ごぼう	687 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ		にんじん, たけのこ, こまつな, 干し椎茸	28.2 g
	鶏ちゃんからあげ		鶏肉, 郡上みそ, 赤みそ	米粉, かたくり粉, 大豆油	にんにく	27.2 g
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			2.2 g
23 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		703 kcal
	新じゃがのみそ汁		わかめ, 油揚げ, ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ, ねぎ	32.2 g
	さわらの若草焼き		さわら	ベーキングマヨネーズ	こねぎ	23.9 g
	五目豆		大豆, ちくわ	中ざら糖	にんじん, ごぼう, 枝豆	2.1 g
24 水	ソフト麺	○		ソフト麺		727 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	29.8 g
	ココアビーンズ		大豆	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		25.6 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.1 g