

# [ 献立予定表 ]

2025年3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
13 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		575 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐,糸かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	23.2 g
	プルコギ		豚肉	三温糖,サラダ油,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	14.2 g
	切干大根のナムル			ごま油,三温糖,サラダ油	切干大根,にんじん,にら	1.4 g
14 金	ひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき,ちくわ,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	717 kcal
	豚汁		豚肉,赤みそ	さといも,こんにやく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	31.5 g
	サバの竜田揚げ		さば	米粉,かたくり粉,黒ゴマ,大豆油	しょうが	25.0 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.4 g
17 月	黒パン	○		黒パン		634 kcal
	チキンピーンズ		大豆,鶏肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん	24.3 g
	オムレツ		オムレツ			20.5 g
	こんにやくサラダ			こんにやく(サラダ用),和風ドレッシング	だいこん,チンゲンサイ,コーン	2.4 g
	ミルクココア			ミルクココア		
18 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		653 kcal
	玉葱のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		玉ねぎ,ねぎ	30.4 g
	サワラのマヨ焼き		さわら	ベーキングマヨネーズ,三温糖		22.1 g
	大根の煮物		豚肉	中ざら糖	だいこん	2.0 g
19 水	うどん	○		うどん		624 kcal
	肉うどんの汁		豚肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ	31.4 g
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油	しょうが	18.2 g
	法蓮草のおかかあえ		かつお節	三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん	2.2 g
21 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		626 kcal
	チキンカレー		鶏肉	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	20.3 g
	野菜のソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	15.2 g
	福神漬				福神漬	2.9 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
24 月	五目赤飯	○	鶏肉,油揚げ	α化赤飯,黒ゴマ,サラダ油,中ざら糖	にんじん,たけのこ	726 kcal
	さくらかまぼこのすまし汁		木綿豆腐,かまぼこ	白玉麩	干し椎茸,えのきたけ	30.1 g
	ヒレカツ		ヒレカツ	大豆油		28.1 g
	卒業お祝いデザート			お祝いいちごクレープ		2.0 g