

[献立予定表]

2025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
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		724 kcal
	中華スープ		豚肉	サラダ油	にんじん,もやし,えのきたけ,チンゲンサイ	22.3 g
	春巻き		春巻き	大豆油		27.4 g
	麻婆厚揚げ		鶏ひき肉,厚揚げ	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,ねぎ	1.5 g
9 水	うどん	○		うどん		606 kcal
	わかめうどんの汁		鶏肉,油揚げ,わかめ		にんじん,ねぎ	26.8 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油	しょうが	20.2 g
	新じゃがのうま煮			じゃがいも,サラダ油,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	2.0 g
10 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		636 kcal
	新玉ねぎのみそ汁		わかめ,生揚げ,ミックスみそ		玉ねぎ,ねぎ	29.5 g
	サバの塩焼き		塩さば			22.5 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.1 g
11 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		601 kcal
	ちらしかまぼこのすまし汁		かまぼこ,木綿豆腐		干し椎茸,えのきたけ,こまつな	25.1 g
	木の芽田楽		ひじきはんぺん,赤みそ	さといも,こんにゃく,中ざら糖		13.3 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	サラダ油,中ざら糖	切干大根,にんじん,枝豆	2.2 g
14 月	食パン	○		食パン		603 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	サラダ油,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
	野菜サラダ			イタリアンドレッシング	もやし,にんじん,春キャベツ	2.8 g
	お祝いゼリー			お祝いいちごゼリー		
15 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		611 kcal
	チキンカレー		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーン	17.6 g
	もやしのソテー			サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	14.2 g
	福神漬け				福神漬	2.1 g
16 水	小型パン	○		小型パン		618 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	23.3 g
	ウィンナー		ウィンナー			23.2 g
	フルーツのゼリーあえ			みかんゼリー	みかん,もも,パイン	2.8 g
17 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		633 kcal
	春キャベツのみそ汁		生揚げ,わかめ,ミックスみそ		玉ねぎ,春キャベツ,ねぎ	28.8 g
	サワラの若草焼き		さわら	ベーキングマヨネーズ(卵無し)	こねぎ	21.1 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	1.8 g
18 金	春野菜の五目ごはん	○	ツナ,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,たけのこ,干し椎茸,山菜ミックス	699 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ,湯葉,木綿豆腐		にんじん,糸みつば,えのきたけ	32.1 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	28.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.2 g
21 月	コッペパン	○		コッペパン		565 kcal
	チキンビーンズ		大豆,鶏肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	30.1 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく	19.5 g
	アスパラソテー			サラダ油	アスパラガス,春キャベツ,にんじん,コーン	2.2 g
22 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		687 kcal
	豆腐のすまし汁		わかめ,糸かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	28.0 g
	豚肉のレモンだれ		豚肉	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	22.5 g
	じゃが芋の金平			こんにゃく,じゃがいも,ごま油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	1.4 g