

[献立予定表]

2024年 7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
12 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		618 kcal
	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	24.8 g
	ホイコーロー		豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	キャベツ,にんじん,ねぎ,青ピーマン,にんにく,しょうが	14.7 g
	冷凍パイ				パイ	1.5 g
16 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		603 kcal
	冬瓜汁		糸かまぼこ,油揚げ	かたくり粉	とうがん,えのきたけ	25.6 g
	三色さけそぼろ		いり卵,さけフレーク,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,グリーンピース	15.7 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	サラダ油,三温糖	もやし,こまつな	1.7 g
17 水	ラーメン	○		中華めん		583 kcal
	五目ラーメンの汁		豚肉,なると	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ	22.6 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		21.2 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,コーン	2.2 g
18 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		620 kcal
	夏けんちんみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,ミックスみそ	こんにゃく	にんじん,だいこん,なす,ねぎ	25.7 g
	アユの米粉揚げ		米粉つきあゆ(開き)	大豆油		19.7 g
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり	1.6 g
19 金	ナン	○		ナン		653 kcal
	野菜スープ		ベーコン		キャベツ,にんじん,玉ねぎ	27.0 g
	キーマカレー		豚ひき肉,牛肉	カレールウ,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ブルーベリー	26.1 g
	かぼちゃサラダ			ベーキングマヨネーズ(卵無し)	かぼちゃ,えだまめ,コーン	2.1 g

2024年 8月度

28 水	中華めん	○		中華めん		594 kcal
	タンタンめんの汁		豚ひき肉,ミックスみそ,豆乳	練りごま,すりごま,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,にら	26.2 g
	ポーク焼売		豚しゅうまい			19.0 g
	フルーツ杏仁			豆乳ゼリー	みかん,パイ,もも(全てレトルト)	1.8 g
29 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		614 kcal
	夏野菜チキンカレー		鶏肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	玉葱,南瓜,ズッキーニ,なす,人参,トマト(水煮),青ピーマン,にんにく,ブルーベリー	20.7 g
	枝豆の塩ゆで				えだまめ	15.1 g
	福神漬				福神漬	1.9 g
30 金	ツナピラフ	○	ツナ,大豆	α化米,サラダ油	玉ねぎ,にんじん	653 kcal
	キャベツスープ				キャベツ,にんじん,玉ねぎ	29.6 g
	ささみのレモンソース		鶏ささみ	米粉,かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	21.8 g
	アイスクリーム		アイスクリーム			1.6 g