

[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
3月	食パン	○		食パン		716 kcal
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,コーン,パセリ	25.2 g
	高野豆腐のグラタン		ツナ,高野豆腐,牛乳,チーズ	サラダ油,ヘーキングマヨネーズ	玉ねぎ,ぶなしめじ	33.8 g
	カラフルサラダ			コーンクリームドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	2.2 g
	チョコクリーム			チョコクリーム		
4火	麦ごはん	○		精白米,精麦		683 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ,木綿豆腐		干し椎茸,たけのこ,にんじん,えのきたけ	30.2 g
	春の三色そばろ		さけフレーク,炒り卵,大豆	三温糖,サラダ油	れんこん,枝豆	18.0 g
	小松菜のごまあえ			すりごま	こまつな,もやし,にんじん	2.1 g
	ひなあられ			ひなあられ		
5水	ソフト麺	○		ソフト麺		624 kcal
	中華あんかけ		豚肉	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	生姜,人参,玉葱,白菜,チンゲン菜,たけのこ,椎茸	29.0 g
	きなこ豆		大豆,きな粉	大豆油,三温糖		19.5 g
	コーンもやし				もやし,コーン	1.6 g
6木	チャーハン	○	豚ひき肉	α化米,ごま油	にんにく,コーン,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが	670 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	23.2 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		23.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g
7金	麦ごはん	○		精白米,精麦		694 kcal
	ハッシュドポーク		豚肉	ハヤシルウ,サラダ油	人参,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく	20.1 g
	カラフルポテト			じゃがいも,サラダ油	ミックスベジタブル	20.3 g
	豆乳プリンタルト			お米de国産豆乳プリンタルト		2.0 g
10月	パンズパン	○		パンズパン		580 kcal
	コーンスープ		牛乳	サラダ油,コーンスターチ	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,コーン,パセリ	24.4 g
	ハンバーグ		ハンバーグ,赤みそ	三温糖		18.8 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	2.8 g
11火	麦ごはん	○		精白米,精麦		622 kcal
	白菜のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		はくさい,ねぎ	25.8 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ,鶏ひき肉	三温糖,かたくり粉	しょうが	18.6 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	1.8 g
12水	中華めん	○		中華めん		654 kcal
	いちご蒸しパン		牛乳	ホットケーキミックス,イチゴジャム,有塩バター	いちごピューレ	24.8 g
	ちゃんぽんの汁		豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが,にんじん,もやし,チンゲンサイ	17.8 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	2.0 g