

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
1 (金)	～ 季節の料理 ～ ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 拌三絲		精白米 ごま油 上白糖 でん粉 マロニー	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ 赤みそ ロースハム干切り	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ たけのこ ゆで きくらげ しめ じ えのきたけ ねぎ キャベツ りよ くとうもやし	しょうゆ 酒 トウバンジャン オイスターソース 酢 洋か らし 粉	595 25.5
4 (月)	～ 季節の料理 ～ ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこのみそ汁		精白米 小麦粉 でん粉 油 つきこんにやく ごま油 三温糖	牛乳 さわら だいず ひじ き さつま揚げ 豆腐 塩蔵 わかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 冷凍さやいんげん なめ こ 生 だいこん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	683 31
5 (火)	パン 牛乳 チリコンカン 寒天サラダ ブルーベリージャム		コッペパン サラダ油 上白 糖	牛乳 だいず 豚肉ももミン チ ベーコン サラダ用糸寒 天	たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 ダイ ストマト キャベツ りよくとうもやし ブ ルーベリー ジャム	食塩 こしょう スープストック ク ローリエ ケチャップ ピューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水 ノンオイルドレッシング	569 25.7
6 (水)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆		精白米 こんにやく ごま油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がつかお 納豆	だいこん はくさい にんじん にん にく 白ねぎ しょうが れんこん こ まつな ねり梅	しょうゆ みりん だし昆布 水	605 24.7
7 (木)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物		学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 焼き豚 牛乳	たまねぎ にんじん りよくとうもやし 味付けしなちく(レトルト) ねぎ に んにく こまつな ホールコーン 冷 凍 キャベツ	しょうゆ 食塩 こしょう チキ ンブイオン 中華スープストック ク 水 冷凍ぎょうざ 酢	629 27.5
8 (金)	～ 岡山の郷土料理 ～ 岡山ずし 牛乳 ちらしかまぼこ入りすまし汁 みかん		精白米 上白糖	えび 冷凍 短冊いか (1 ×3) あなご 焼き 牛乳 豆腐 ちらし蒲鉾	れんこん にんじん ごぼう 乾しい たけ さやえんどう 冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ うんしゅうみかん	食塩 米酢 酒 しょうゆ み りん すて塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	564 23.8
11 (月)	～ 中華料理 ～ ごはん 牛乳 酢豚 干しえびとチンゲンサイの あえ物		精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま 油	牛乳 豚肉もも角切り 干し えび	しょうが にんじん きくらげ たけの こ ゆで たまねぎ 青ピーマン チ ンゲンサイ りよくとうもやし	酒 しょうゆ スープストック ケチャップ 酢 洋からし 粉	588 21.7
12 (火)	パン 牛乳 さけとじゃがいもの コーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ メープルシロップジャム		コッペパン じゃがいも サ ラダ油 米粉 メープルシ ロップ	牛乳 さけ 角切り ベーコ ン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん クリームコーン グリンピース 冷凍 チンゲンサイ キャベツ	酒 食塩 スープストック チ キンブイオン こしょう 水 フ レンチドレッシング 8g	622 26.6
13 (水)	～ 季節の料理 ～ きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃが いも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバー チップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小 だいずダイ ス ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん マッシュルーム 生 エリンギ しめじ グリンピース 冷凍 キャベ ツ こまつな りよくとうもやし	カレー粉 食塩 こしょう カ レールウ ケチャップ 水 しょうゆ 酢	645 26.8
14 (木)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ		精白米 油 サラダ油 上 白糖 でん粉 ビーフン ご ま油	牛乳 豚肉ももミンチ 豆腐 焼き豚	しょうが にんにく たけのこ ゆで 乾しいたけ たまねぎ にんじん ね ぎ キャベツ ホールコーン 冷凍	酒 パプリカ しょうゆ チリ パウダー ケチャップ 酢	615 24.7

令和3年10月

小B

よていこんだてひょう

赤崎小学校

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	
15 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き きくらげのあえ物 卵スープ	ごはん わかどりの オイスター ソースやき きくらげの あえもの たまご スープ	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豆腐 卵	ねぎ しょうが りょくとうもやし きく らげ チンゲンサイ にんじん たま ねぎ えのきたけ クリームコーン にら	食塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん オイスターソース ト ウバンジャン 酢 洋からし 粉 チキンブイヨン 水	618 27.5
18 (月)	～ 季節の料理 ～ いもごはん 牛乳 丸干し キャベツのあえ物 豚汁	いもごはん キャベツの あえもの とんじる	精白米 さつまいも つきこ んにやく	牛乳 うるめいわし(丸干 し) 豚肉もも 油揚げ 赤 みそ 中みそ	菜めしの素 キャベツ 干切たくあん 漬 にんじん ごぼう だいこん ね ぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	550 26.9
19 (火)	胚芽パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも はくさいスープ	はいが パン こふきいも ぶたにくの りんごソース かけ はくさい スープ	胚芽パン 上白糖 じゃが いも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	すりおろしりんご レモン 果汁 に んじん たまねぎ はくさい ホール コーン 冷凍	食塩 こしょう 白ワイン しょ うゆ チキンブイヨン 水	654 31.3
20 (水)	～ 山形の郷土料理 ～ ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け みかん	ごはん おみづけ いもに	精白米 さといも こんにゃ く 上白糖	牛乳 牛肉スライス	にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ こまつな だいこん しょうが しそ葉 うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 みりん 水 酢	550 18.5
21 (木)	和風カレーうどん 牛乳 大根のあえ物 オレンジゼリー	わふう カレーうどん (めん) だいこんの あえもの わふう カレーうどん (しる)	学校給食用うどん サラダ 油 じゃがいも 上白糖 ご ま油 オレンジゼリー	豚肉もも 牛乳	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ しめじ ねぎ だいこん キャ ベツ	食塩 こしょう ケチャップ カ レールウ だし昆布 しょうゆ みりん 水 酢	608 21.9
22 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の空揚げ キャベツの甘酢あえ あつあげのみそ汁 デザート(3つの中から1つ)	ごはん わかどりの からあげ キャベツの あまずあえ あつあげの みそしる	精白米 でん粉 油 上白 糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 油揚げ 厚揚げ 塩蔵わか め 赤みそ 中みそ	キャベツ にんじん しょうが たま ねぎ だいこん ねぎ	食塩 こしょう しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水 わらびも ち エクレア ドーナツ	697 30.9
25 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうと荳わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	げんまい いり ごはん ごぼうと きわかめの きんぴら とうふの みそしる	アルファー化玄米 精白米 じゃがいも つきこんにゃく ごま油 上白糖	牛乳 さけ 塩蔵きわかめ さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのき たけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 一味 煮干し(だし) 水	600 33.2
26 (火)	ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ニューピオーネゼリー	ドッグサンド (パン) ドッグサンド (ぐ) しろいんげん まめの ポタージュ	コッペパン サラダ油 じゃ がいも ニューピオーネゼ リー	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ペースト 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チキンブイヨン ク リームポタージュ 食塩 こ しょう 水	663 24.5
27 (水)	～ リザーブ給食 ～ ごはん 牛乳 さば・若鶏の甘酢かけ 白菜のおかかあえ けんちん汁 ひじきふりかけ 梅干し	ごはん さば・ わかどりの あまずかけ はくさいの おかかあえ けんちん じる	精白米 でん粉 油 上白 糖 ごま油 つきこんにゃく さといも	牛乳 さば 若鶏肉もも カ ツ用 糸がつつお 若鶏肉 むね きざみ しぼり豆腐 油揚げ ひじきふりかけ	しょうが にんにく はくさい ほうれ んそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ 梅干し 小袋	酒 しょうゆ みりん 酢 食 塩 煮干し(だし) 水	716 32.1
28 (木)	豚肉の甘辛丼 牛乳 もやしのからしあえ	ぶたにくの あまからどん (ごはん) もやしの からしあえ ぶたにくの あまからどん (ぐ)	精白米 ごま油 でん粉 上白糖	豚肉もも 赤みそ 牛乳	にんにく キャベツ 青ピーマン ね ぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 洋から し 粉 酢	558 22.5
29 (金)	～ 季節の料理 ～ ごはん 牛乳 若鶏とさつまいものあんからめ こまつなとはくさいのおひたし だいこんのみそ汁	ごはん わかどりと さつまいもの あんからめ こまつな とはくさいの おひたし だいこんの みそしる	精白米 でん粉 さつまいも 油 サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが 白ねぎ むきえだまめ 冷 凍 はくさい こまつな にんじん だ いこん えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だ し) 水	688 26.3

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 1日, 4日, 14日, 18日, 20日, 25日, 27日, 28日, 29日