

令和3年04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)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえるもとになる	そのほか	
8 (木)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ はっさく	ごはん こまつなの おかかあえ すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 焼きふ 三温糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がとお	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ はっさく	しょうゆ 酒	594 25
12 (月)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん ホキの なんばんづけ ごぼうの きんぴら とうふの みそしる	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにゃく	牛乳 ホキ角切り 豆腐 塩蔵 わかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ ねぎ しょうが レモ ン 果汁 ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきた け	しょうゆ 酢 一味 みりん 煮干し 水	583 23.9
13 (火)	胚芽パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ 美生かん	はいが パン ビーフン サラダ とうふの チリソー スに	胚芽パン サラダ油 上白糖 でん粉 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉肩ミンチ 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 きく らげ 美生かん	酒 パプリカ しょうゆ チ リパウダー ケチャップ 酢	654 30.8
14 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	カレー ライス ごはん かいそう サラダ カレーの ルウ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミッ クス だいちダイス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 キャベツ りょくとうもやし い ちごゼリー	食塩 こしょう チキンブイ ヨン カレールウ ウスター ソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	671 21.7
15 (木)	みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き たくあん入りポイルキャベツ	みそラー メン ちゅうかめ ん あげはるま き たくあんい り ポイル キャベツ ラーメンの スープ	学校給食用中華めん 油	豚肉もも 焼き豚 中みそ 赤 みそ 牛乳	たまねぎ にんじん りょくとう もやし チンゲンサイ 味付け しなちく(レトルト) ねぎ にん にく しょうが キャベツ 干切 たくあん漬	一味 酒 チキンスープ 中華スープストック しょう ゆ こしょう ミニ春巻き	679 30.8
16 (金)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 昆布の酢の物 湯葉入りすまし汁	赤飯 さわらの てりやき こんぶの すのもの ゆばいり すましじる	アルファ一化赤飯 上白糖 で ん粉	牛乳 さわら 刻み昆布 豆腐 冷凍カット湯葉	こまつな にんじん りょくとう もやし たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん 水 酢 削りぶし だし昆 布	539 26.5
20 (火)	ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー	ハンバー ガー パン ポイルキャ ベツ ハンバー グ とうにゅう コー ン チャウ ダー	コッペパン 上白糖 オリーブ 油 じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン 調製豆乳 白 いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン 冷凍 クリームコーン パセリ	ハンバーグ 冷凍 ケ チャップ ウスターソース みりん 赤ワイン チキン ブイヨン スープストック 食塩 こしょう	661 26.8
21 (水)	春の香りごはん 牛乳 きびなごのから揚げ わらび入りみそ汁	はるのかお り ごは ん きびなご の か ら 揚 げ わらびい り み そ し る	精白米 サラダ油 油 じゃが いも	若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 牛乳 きびなごの空揚げ 豆 腐 中みそ 白みそ	たけのこ ゆで ふき 水煮 にんじん さやえんどう たま ねぎ わらび水煮カット(国産) ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削 りぶし 水 すて塩 煮干し	573 23.6

※ 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）

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	からだのちようしをとのえるもとになる	そのほか	たんぱく質(g)
22 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 キャベツの甘酢あえ 甘夏かん		精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 塩蔵わかめ しらす 干し小	たけのこ にんじん さやえん どう キャベツ こまつな しょ うが 甘夏かん	しょうゆ 酒 食塩 酢	574 23.5
23 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 だ いずダイス 短冊いか 白み そ 豆腐 塩蔵わかめ	たけのこ ほうれんそう ペース ト 冷凍 木の芽 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん カレー粉 水 削り ぶし だし昆布	653 28.1
26 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き にしきあえ にらとじゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 中みそ	こまつな ホールコーン 冷凍 にんじん りょくとうもやし た まねぎ にら	食塩 しょうゆ 煮干し 水	622 27.1
27 (火)	パン 牛乳 豚肉の香りあえ レタス入り野菜スープ 角チーズ		コッペパン でん粉 油 上白 糖 じゃがいも	牛乳 豚肉肩角切り ベーコン 角チーズ	しょうが レモン 果汁 パセリ たまねぎ にんじん レタス	酒 しょうゆ 酢 食塩 こ しょう チキンブイヨン 水	685 29
28 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 寒天の酢の物 ひじきのり佃煮		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉 むね きざみ 高野豆腐 卵 しらす干し 小 サラダ用糸寒天 ひじきのり佃 煮	にんじん たまねぎ たけのこ ゆで ねぎ チンゲンサイ りょ くとうもやし	しょうゆ 食塩 酒 削りぶ し 水 酢	565 24.5

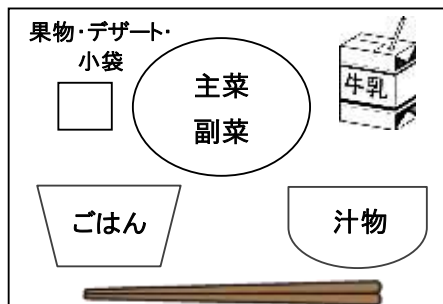
盛り付け方について

【基本の盛り付け方】

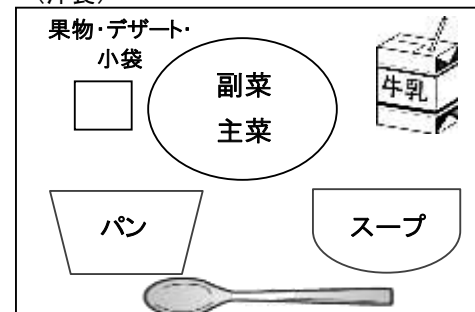
(和食)

牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーン・またはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】



(洋食)



※ 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）