令和5年10月	小A

予定献立表

中洲小学校

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
2 (月)	【季節の料理・世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 拌三絲(ばんさんすう)	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 マロニー	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ ロースハム千切り	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ	酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 酢 洋からし粉	572 25.9
3 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 千草あえ わかめ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 塩蔵わかめ 豆腐	キャベツ ホールコーン冷凍 チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	540 24.7
4 (水)	【地場産物を使用した料理(れんこん)】 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ なっとう	精白米 こんにゃく 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 糸がつお なっとう	しょうが にんにく だいこん はくさい 白ねぎ にんじん れんこん こまつな ねり梅	みりん＊ しょうゆ 削りぶし(だし) 水	582 25.8
5 (木)	黒糖パン 牛乳 ベーコン煮 こまつなとコーンのサラダ	黒糖パン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉もも	にんじん たまねぎ マッシュルームLトルト キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	食塩 ピューレー こしょう白 ケチャップ ウスターソース ノンオイルドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	572 22.8
6 (金)	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁 Aランチ:さばの甘酢かけ 味つけのり Bランチ:若鶏の甘酢かけ 梅干し	精白米 片栗粉 油 上白糖	牛乳 糸がつお 豆腐 油揚げ 白みそ 中みそ Aランチ:さば 味付けのり Bランチ:若鶏肉ももカツ用	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ Bランチ:梅干し	酒 しょうゆ みりん＊ 酢 煮干し(だし) 水	A:583 B:569 A:29.6 B:26.8
10 (火)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 焼き豚 牛乳 冷凍ぎょうざ	にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし ねぎ 味付けしなちく(レトルト) こまつな ホールコーン冷凍 キャベツ	食塩 こしょう白 しょうゆ スープストック チキンブイヨン 水 酢	607 27.3
11 (水)	【季節の料理】 いもごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	精白米 さつまいも つきこんにゃく	牛乳 ししゃも 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	キャベツ 千切たくあん漬 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ 煮干し(だし) 水	503 23.1
12 (木)	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	コッペパン(スライス縦) サラダ油 じゃがいも 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 クリームポタージュ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	654 24.5
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうと茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	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 塩蔵くきわかめ さつま揚げ 豆腐	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 削りぶし(だし) だし昆布 水	504 26.5
16 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 干しえびとチンゲンサイのあえ物 みかん	精白米 じゃがいも 片栗粉 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 たまねぎ たけのこゆで 生きくらげ 青ピーマン チンゲンサイ りょくとうもやし うんしゅうみかん	酒 スープストック しょうゆ ケチャップ 酢 洋からし粉	572 21.2
17 (火)	ごはん 牛乳 みそ煮こみおでん こまつなのからしあえ ひじきふりかけ	精白米 さといも こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 赤みそ ひじきふりかけ	にんじん だいこん しょうが こまつな 切干しだいこん	みりん＊ しょうゆ だし昆布 水 酢 洋からし粉	546 23
18 (水)	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜と白菜のおひたし なめこ汁	精白米 さつまいも 片栗粉 油 サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 糸がつお 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが 白ねぎ むきえだまめ冷凍 こまつな にんじん はくさい だいこん なめこ生 ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	623 23.8
19 (木)	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	コッペパン サラダ油 じゃがいも 片栗粉 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 こしょう白 スープストック チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	606 24.9
20 (金)	【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 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 こまつな りょくとうもやし	赤ワイン カレー粉 食塩 こしょう白 ウスターソース ケチャップ カレールウ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	586 25.4
23 (月)	【郷土料理(岡山県)】 岡山ずし 牛乳 えのきたけのすまし汁 みかん	精白米 上白糖	えび冷凍 短冊いか あなご焼き 牛乳 豆腐	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＊ 削りぶし(だし) だし昆布 水	515 22.6
24 (火)	すきやきうどん 牛乳 野菜のレモン酢あえ いもけんぴ入り 　　小魚のあまからめ	うどん サラダ油 上白糖	牛肉スライス 牛乳 塩蔵わかめ いもけんぴパリッシュ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん しめじ えのきたけ 白ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢	516 22.4
25 (水)	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 華風スープ	精白米 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 豚肉もも	白ねぎ しょうが チンゲンサイ 生きくらげ りょくとうもやし にんじん たまねぎ たけのこゆで えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 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 スープストック チキンブイヨン 水	552 25.5
26 (木)	胚芽パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト 白菜スープ	胚芽パン(丸パン) 上白糖 じゃがいも バター	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 パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん＊ 白ワイン チキンブイヨン 水	666 31.6
27 (金)	【郷土料理(山形県)】 ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け	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	酒 みりん＊ しょうゆ 水 酢	480 19.1
30 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	精白米 小麦粉 片栗粉 油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 さわら だいず さつま揚げ ひじき 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 みりん＊ しょうゆ 煮干し(だし) 水	623 28.1
31 (火)	キムチチャーハン 牛乳 トック みかん	精白米 ごま油 韓国餅(スライス)	豚肉もも 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん はくさいキムチ グリンピース冷凍 たけのこゆで えのきたけ チンゲンサイ うんしゅうみかん	食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース チキンブイヨン スープストック 水	490 18.6

※ 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）2日 3日 4日 6日 11日 13日 18日 25日 27日 31日