

令和5年06月		小A		予定献立表			中洲小学校	
日付	献立名	食品の主なたらき					エネルギー(kcal)	
		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	たんぱく質(g)		
1 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 野菜チップス	コッペパン サラダ油 上白糖 片栗粉 じゃがいも 油	牛乳 豚肉もも 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう	カレー粉 酒 しょうゆ みりん* 食塩	598 27.7		
2 (金)	ごはん 牛乳 豚ごぼうキムチ わかめスープ	精白米 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉もも 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが にんじん ほくさいキムチ キャベツ ごぼう たら たまねぎ たけのこゆで	しょうゆ 酒 オイスターソース チキンブイヨン 食塩 こしょう白 スープストック 水	491 21.9		
5 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 卵	キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すりおろしりんご 生きくらげ チンゲンサイ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん* 一味 チキンスープ スープストック 水	610 27.8		
6 (火)	ソフトメンのチキン トマトソースかけ(チーズ入り) 牛乳 野菜と豆のサラダ	ソフトめん オリーブ油 上白糖 片栗粉	若鶏肉もも きざみ ベーコン ミックスチーズ 牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ ダイストマト にんじん パセリ こまつな キャベツ	ケチャップ ロリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース フレンチドレッシングリットル	599 26.8		
7 (水)	ごはん 牛乳 あじの美味ソースかけ 小松菜のあえ物 豆腐とたまねぎのみそ汁	精白米 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 あじ切身 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん* 酒 水 煮干し(だし)	556 25.4		
8 (木)	黒糖パン 牛乳 ベーコン煮 海藻サラダ 日向夏(ひゅうがなつ)	黒糖パン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも 海藻ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ マッシュルームシロトルト キャベツ りょくとうもやし ひゅうがなつ	食塩 ビューラー こしょう白 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	584 23.7		
9 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 じゃがいもをのぼろ煮 ひじきとちりめんをあえ物	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ さやいんげん生 キャベツ	酒 みりん* しょうゆ 酢	554 20.8		
13 (火)	とりめし 牛乳 きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	精白米 上白糖	若鶏肉ももきざみ もみのり佃袋 牛乳 豆腐 下津井産乾燥わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん* しょうゆ 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	515 22.2		
14 (水)	【地産産物を使用した料理】 ごはん 牛乳 すずきのからあげ きんぴら 花切り大根のみそ汁	精白米 油 つきこんにやく ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 すずきカット(粉付き) 若鶏肉むねきざみ 豆腐 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん 花切りだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん* しょうゆ 一味 煮干し(だし) 水	569 26.8		
15 (木)	【地産地消給食の日】 【高梁川流域アレルギー対応レシピ】 連島バーガー 牛乳 野菜スープ 白桃ゼリー	コッペパン(丸パン・スライス横) 上白糖 ノンエッグタルタルソース 片栗粉 じゃがいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 冷凍手豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ パセリ 白桃ゼリー	しょうゆ みりん* 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	654 28.7		
16 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ 茎わかめのみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 いか切身 糸がとお 豆腐 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	きゅうり キャベツ ねり梅 たまねぎ にんじん ねぎ	酒 しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	516 26.5		
19 (月)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの酢の物 華風スープ	精白米 片栗粉 油 マロニー ごま油	牛乳 ホキ角切り 豚肉もも	しょうが キャベツ りょくとうもやし 生きくらげ にんじん たまねぎ たけのこゆで えのきたけ ねぎ	酒 みりん* しょうゆ トウバンジャン 水 中華ドレッシングリットル 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	538 23.4		
20 (火)	和風カレーうどん 牛乳 野菜のレモン酢あえ	うどん サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 牛乳 塩蔵わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン	食塩 こしょう白 ケチャップ カレーウ 削りぶし(だし) だし昆布 しょうゆ みりん* 水 酢	546 22.4		
21 (水)	連島ごぼう丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	精白米 サラダ油 糸こんにやく 上白糖	豚肉もも 牛乳 しらす干し小	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん生 キャベツ こまつな しょうが 冷凍みかん	酒 みりん* しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 酢	528 22.3		
22 (木)	【リザーブ給食】 ソーイブレッド 牛乳 粉ふきいも コーンスープ A:さけのバジル焼き ヨーグルト B:若鶏のバジル焼き ブルーベリーゼリー	ソーイブレッド(丸パン) オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン Aランチ:さけ ヨーグルト Bランチ:若鶏肉ももカツ用	レモン にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン冷凍 パセリ Bランチ:ブルーベリーゼリー	食塩 白ワイン バジル粉 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	629 31.9		
23 (金)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのおひたし かつおふりかけ	精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももきざみ ちくわ だいたいす かつおふりかけ	しょうが にんじん ごぼう 乾しいたけ 冷凍さやいんげん りょくとうもやし こまつな	酒 みりん* しょうゆ	544 21.9		
26 (月)	【郷土料理(沖縄県)】 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツのシークワサーあえ 冷凍パイ	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豆腐 豚肉もも 中みそ まぐろ水煮	にんじん たまねぎ ながり りょくとうもやし こまつな キャベツ シイクワシャー果汁 冷凍パイナップル	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース 酢	526 23.4		
27 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の空揚げ キャベツとたくあんをあえ物 えのきたけのみそ汁	精白米 片栗粉 油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 油揚げ 豆腐 白みそ 中みそ	こまつな キャベツ 干切たくあん漬 たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 ガーリックパウダー しょうゆ 煮干し(だし) 水	605 25		
28 (水)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の炒め煮 夏けんちん	玄米 精白米 つきこんにやく ごま油	牛乳 いわしのみりん干し さつま揚げ 油揚げ しばり豆腐	こまつな にんじん キャベツ ごぼう かぼちゃ ねぎ	みりん* しょうゆ 煮干し(だし) 水 食塩	597 33.2		
29 (木)	【季節の料理】 パン 牛乳 じゃがいもをのぼろ煮 ミネストラスープ ブルー	コッペパン じゃがいも オリーブ油 上白糖	牛乳 ロースハム千切り ミックスチーズ ベーコン 冷凍手豆	たまねぎ 青ピーマン にんにく にんじん セロリ ダイストマト パセリ ブルーン佃袋	こしょう白 食塩 グラタン皿90mm* スープストック チキンブイヨン 水	604 24.9		
30 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	精白米 サラダ油 じゃがいも	だいたいす 牛肉スライス 豚レバーチップ レンズ豆水煮 調整豆腐 牛乳 ひじき しらす干し小	にんにく たまねぎ にんじん むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな	赤ワイン ロリエ ハヤシルウ 食塩 こしょう白 ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しそドレッシングリットル	561 24.2		

※ 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 7日 9日 13日 14日 16日 19日 21日 23日 26日 27日 28日