

令和5年07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			
3 (月)	【半夏生にちなんで】 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ たこスライス 塩蔵わかめ ひじきのり佃煮	たまねぎ かぼちゃ 冷凍さやいんげん こまつな きゅうり	酒 しょうゆ みりん* 水 酢	542	21.3	
4 (火)	【季節の料理】 中華麺(冷麺風) 牛乳 変わり揚げ 冷凍黄桃	中華めん 米粉 油	ロースハム干切り 塩蔵わかめ 牛乳 ひじき しらす干し小 冷凍だいず	きゅうり ホールコーン冷凍 キャベツ たまねぎ にんじん にがうり 冷凍黄桃	中華めんのタレ	652	25.4	
5 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 油揚げのみそ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 さけ 塩蔵わかめ 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	きゅうり キャベツ みょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	536	30.5	
6 (木)	バターロール 牛乳 ポークピズ 寒天サラダ オレンジ	バターロールパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 だいず ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 しらす干し小	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト きゅうり だいこん バレンシアオレンジ	食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース 水 しょうゆ 酢	618	24.9	
7 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁	精白米 ごま油 つきこんじやく 上白糖 そうめん	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤みそ さつま揚げ ちらし蒲鉾	しそ葉 ねり梅 ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけ オクラ	酒 みりん* しょうゆ 一味 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	577	25.9	
10 (月)	【地場産物(冬瓜)を使った料理】 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こまつなと塩昆布のあえ物 とうがんと汁	玄米 精白米 油 上白糖	牛乳 あじ切身 塩昆布 若鶏肉ももきざみ 油揚げ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 こまつな キャベツ にんじん 乾しいたけ 冬瓜 えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	543	26.6	
11 (火)	ひき肉とにらの エスニックごはん 牛乳 きくらげのスープ ぶどうゼリー	精白米 サラダ油 上白糖 ぶどうゼリー	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳 ベーコン 豆腐	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ たけのこゆで にら にんじん 生きくらげ チンゲンサイ	チンプラー しょうゆ オイスターソース こしょう白 食塩 チキンブイオン 水	608	24.5	
12 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 こまつな入りナムル	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豆腐 豚肉もも 中みそ	キャベツ はくさいキムチ にら きゅうり こまつな にんじん 生きくらげ 白ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 酢	531	25.7	
13 (木)	ツナサンド 牛乳 トマトスープ 棒チーズ	ソーイブレッド(スライス縦) ノンエッグマヨネーズ小袋8g サラダ油 上白糖	まぐろ水煮 牛乳 ベーコン レンズ豆水煮 棒チーズ10g	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく にんじん トマト レタス パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水	533	26	
14 (金)	【地場産物(なす)を使った料理】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと切干し大根のあえもの なすのみそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ひじき 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが 切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ なす ねぎ	食塩 こしょう白 みりん* しょうゆ 酒 酢 煮干し(だし) 水	622	28.7	
18 (火)	【季節の料理】 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	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	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん生 キャベツ きゅうり にんじん 冷凍みかん	カレー粉 食塩 こしょう白 カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイオン 水 しょうゆ 酢	580	22.7	

※ 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) 3日 5日 10日 11日 12日 14日