

令和5年11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)		
		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 (水)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのあえ物	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 しぼり豆腐 卵	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこゆで ねぎ キャベツ 千切たくあん漬	酒 しょうゆ	540 22.9		
2 (木)	スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ ヨーグルト	スイートポテトパン サラダ油 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 ダイストマト みずな キャベツ	ローリエ チリパウダー 赤ワイン 食塩 こしょう白 スープストック ケチャップ ビューレー ウスターソース 水 しそドレッシング1リットル	631 30.1		
6 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁	精白米 さつまいも 片栗粉 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 豆腐 中みそ 赤みそ	れんこん にんじん しょうが たまねぎ 生しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酢 水 煮干し(だし)	606 22.7		
7 (火)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	うどん 上白糖 さつまいも 片栗粉 油	ずし揚げ かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん* 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉	611 22.2		
8 (水)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け みかん	精白米 マロニー 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 短冊いか えび冷凍 焼き豆腐 刻み昆布	にんじん しめじ はくさい 白ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが うんしゅうみかん	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	542 25		
9 (木)	パン 牛乳 デミグラスソースのハンバーグ 三色ソテー コンソメスープ	コッペパン(丸型) サラダ油 オリーブ油	牛乳 ハンバーグ冷凍 ベーコン	たまねぎ マッシュルームレトルト にんじん ホールコーン冷凍 キャベツ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 赤ワイン ハヤシルウ デミグラスソース 水 チキンブイオン しょうゆ スープストック	571 24.8		
10 (金)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	精白米 片栗粉 上白糖 さといも	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ	えのきたけ 乾しいたけ にんじん キャベツ こまつな りょうとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ みりん* 酒 水 煮干し(だし)	508 26.6		
13 (月)	ごはん 牛乳 おでん 切干大根とひじきのあえ物 市内産味付けのり	精白米 こんにゃく さといも 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ ひじき しらす干し小 市内産味付けのり	だいこん にんじん 切干しだいこん こまつな	しょうゆ 酒 洋からし粉 だし昆布 水 酢	526 23.4		
14 (火)	中華あんかけ丼 牛乳 おいもチップス	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 さつまいも むらさきいも 油	豚肉もも 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこゆで 生きらげ はくさい ねぎ	酒 食塩 こしょう白 スープストック オイスターソース しょうゆ 水	545 19.7		
15 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 根菜のカレーきんぴら えのきたけのすまし汁	精白米 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ 豆腐 塩蔵わかめ	ごぼう れんこん にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん* 水 カレー粉 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	560 25.2		
16 (木)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ 黒豆小袋	胚芽パン サラダ油 さつまいも	牛乳 若鶏肉ももきざみ 調理用牛乳 ロースト黒まめ小袋	たまねぎ きんときんにんじん かぶ しめじ グリーンピース冷凍 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン冷凍	ホワイトルウ クリームポタージュ 食塩 こしょう白 水 フレンチドレッシング1リットル	635 27.8		
17 (金)	吹き寄せごはん 牛乳 白菜の煮びたし 大根と春菊のみそ汁	精白米 サラダ油 むき栗 上白糖	若鶏肉もも きざみ 油揚げ 牛乳 さつま揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	きんときんにんじん しめじ 乾しいたけ むきえだまめ冷凍 はくさい こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ しゅんぎく	みりん* 酒 しょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	498 20.1		
20 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 小松菜とれんこんのおかかあえ 湯葉入りすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 糸がつつお 豆腐 冷凍カット湯葉	こまつな れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん* 酒 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	535 27.2		
21 (火)	キムチラーメン 牛乳 こまつな入りナムル フルーツ杏仁風プリン	中華めん 上白糖 ごま油 フルーツ杏仁風プリン	豚肉もも 焼き豚 中みそ 牛乳	にんにく にんじん りょうとうもやし 味付けしなちく はくさいキムチ チンゲンサイ だいこん こまつな 白ねぎ	チキンブイオン 酒 みりん* しょうゆ 水 酢	622 26.4		
22 (水)	玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 大根の甘酢あえ のっぺい汁	玄米 精白米 上白糖 つきこんにゃく さといも 片栗粉	牛乳 さんま 細切り昆布 若鶏肉むねきざみ 油揚げ	しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 みりん* 食塩 酢 削りぶし(だし) だし昆布 水	594 24.8		
24 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ みかん	精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 牛乳 ひじき しらす干し小	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ ホールコーン冷凍 うんしゅうみかん	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ 水 ノンオイルドレッシング1リットル	565 20.1		
28 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き くきわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 塩蔵わかめ しらす干し小 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん* 酒 酢 煮干し(だし) 水	552 26		
29 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしのからしあえ わかめ汁	精白米 片栗粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが こまつな りょうとうもやし にんじん 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 酢 洋からし粉 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	597 24.8		
30 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ 角チーズ	コッペパン(スライス縦) サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ ひよこ豆粗挽き 牛乳 ベーコン 角チーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン冷凍 はくさい パセリ	カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょう白 ウスターソース カレールウ 水 しょうゆ チキンブイオン	591 26.6		

※ 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) 6日 10日 14日 15日 17日 20日 22日 28日 29日