

令和6年02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 (木)	黒糖パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 はるさめサラダ	黒糖パン サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉もも ロースハム千切り	しょうが 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 ごまつな ホールコーン冷凍	しょうゆ 酒 酢	581 29.4	
2 (金)	【節分にちなんで】 いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 油揚げのみそ汁 節分豆	精白米 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも	いわし開き 牛乳 刻み昆布 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ 節分豆g	しょうが ごまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	みりん* しょうゆ 水 酢 煮干し(だし)	630 26.2	
5 (月)	【地場産物を使用した料理(白菜)】 玄米入りごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ	玄米 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 糸がつつお	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ れんこん ごまつな ねり梅	みりん* しょうゆ 削りぶし(だし) 水	566 21.8	
6 (火)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ	うどん さつまいも 小麦粉 油 上白糖	しらす干し小 ひじき ロースハム千切り 冷凍だいず かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳	ごぼう たまねぎ ねぎ りょくとうもやし ごまつな にんじん	しょうゆ 食塩 みりん* 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢 洋からし粉	567 21	
7 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りボール 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 中みそ	にんにく にんじん はくさい はくさいキムチ えのきたけ にら 生きくらげ ほうれんそう りょくとうもやし 白ねぎ	酒 みりん* 水 しょうゆ 酢 こしょう 白	588 23.6	
8 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 レンズ豆入りスープ 角チーズ	コッペパン(丸パン・スライス) 油 ノンエッグタルタルソース	ホキフライ 牛乳 ベーコン レンズ豆水煮 角チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン冷凍 しめじ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	617 27.5	
9 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き はりはりあえ えのきたけのすまし汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 刻み昆布 しらす干し小 豆腐 塩蔵わかめ	花切りだいこん にんじん ごまつな しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 食塩 だし昆布 削りぶし(だし) 水	570 25.3	
13 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 さつまい	精白米 上白糖 ごま油 つきこんにゃく さつまいも	牛乳 さば だいず ひじき さつまい 若鶏肉ももきざみ 中みそ 赤みそ	にんじん れんこん 冷凍さやいんげん だいこん ねぎ	食塩 酒 みりん* しょうゆ 煮干し(だし) 水	652 31.3	
14 (水)	【地場産物を使用した料理(げた)】 げためし 牛乳 くきわかめの酢の物 甘平(かんべい)	精白米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	げたミンチ 若鶏肉むねミンチ 油揚げ 牛乳 塩蔵くきわかめ しらす干し 小	しょうが ごぼう にんじん ねぎ ごまつな りょくとうもやし 甘平(かんべい)	酒 みりん* しょうゆ 煮干し(だし) 水 酢	570 24.6	
15 (木)	パン 牛乳 ビーフンチュー フレンチサラダ ソフトチョコ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ソフトチョコ	牛乳 牛肉もも角切り	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 ブロッコリー キャベツ ホールコーン冷凍	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ デミグラスソース ケチャップ ビューラー ウスターソース 水 フレンチドレッシング1リットル	649 26.9	
16 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 小麦粉 パン粉 油 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 赤みそ しらす干し小 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こしょう 白 酒 みりん* 水 しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	688 27.4	
19 (月)	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 はくさいのおひたし 春菊のみそ汁 A: さわらの歯黒焼き・ひじきのり佃煮 B: いかの歯黒焼き・いそわかめふりかけ	精白米 上白糖	牛乳 糸がつつお 豆腐 中みそ 赤みそ A: さわら・ひじきのり佃煮 B: いか切身・トッピングいそわかめ	ゆず果汁 はくさい ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ しゅんぎく	しょうゆ 酒 みりん* 煮干し(だし) 水	A: 647 B: 652 A: 27.3 B: 26.1	
20 (火)	ソフトめんトマトクリームソース 牛乳 海藻サラダ	ソフトめん オリーブ油 上白糖 ごま油	ベーコン 若鶏肉ももきざみ 調理用牛乳 牛乳 海藻ミックス しらす干し小	にんにく たまねぎ マッシュルームレトルト ダイストマト ほうれんそう キャベツ ごまつな	白ワイン 食塩 こしょう白 スープストック ホワイトルウ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	571 25.5	
21 (水)	中華大豆ごはん 牛乳 華風スープ はるみ	精白米 ごま油	焼き豚 だいず 牛乳 ベーコン	乾しいたけ にんじん ホールコーン冷凍 ねぎ たまねぎ 生きくらげ えのきたけ チンゲンサイ はるみ	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 水	526 21.7	
22 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	コッペパン(丸パン・スライス) 上白糖 片栗粉 じゃがいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調製豆乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん* 水 スープストック チキンブイヨン	616 30.2	
26 (月)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 中華のあえ物	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ ロースハム千切り	にんにく しょうが だいこん にんじん 冷凍さやいんげん りょくとうもやし チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース 一味 水 酢	562 22.7	
27 (火)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 みそ煮こみおでん 切干大根とひじきのあえ物	精白米 さといも こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ うずら卵水煮 赤みそ ひじき しらす干し小	しょうが にんじん だいこん 切干しだいこん ごまつな	みりん* しょうゆ だし昆布 水 酢	574 23.7	
28 (水)	ひじきごはん 牛乳 小松菜の煮ひたし 豚汁	精白米 ごま油 上白糖 つきこんにゃく さといも	若鶏肉むねきざみ ひじき 油揚げ 牛乳 冷凍ミニ厚揚げ さつまい 豚肉もも 赤みそ 中みそ	にんじん グリンピース冷凍 キャベツ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	食塩 みりん* しょうゆ 煮干し(だし) 水	556 25	
29 (木)	胚芽パン 牛乳 豚肉のロベールソースあえ 粉ふきいも コーンスープ	胚芽パン(丸パン) 片栗粉 油 サラダ油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン 豆腐	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 パセリ	こしょう白 ケチャップ しょうゆ 洋からし粉 赤ワイン 食塩 チキンブイヨン 水	675 31.9	

※ 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 5日 7日 9日 13日 14日 19日 21日 26日 28日