

令和5年09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 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ いそわかめふりかけ	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス しらす干し小 トッピングいそわかめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	酒 みりん* しょうゆ	527		
						21.3		
4 (月)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 若鶏肉むねミンチ 豚レバーチップ 牛乳 サラダ用寒天 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす 青ピーマン マッシュルームレトルト きゅうり りよくとうもやし	カレー粉 ターメリック ガラムマサラ 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 しょうゆ カレールウ 水 和風ドレッシングリットル	586		
						25.2		
5 (火)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそ揚げ 大豆とわかめの酢の物	うどん 小麦粉 油 上白糖	もみのり佃煮 牛乳 ちくわ 青のり粉 冷凍だいず 塩蔵わかめ まぐろ水煮	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	553		
						22.4		
6 (水)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りよくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこゆで ねぎ 冷凍みかん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん* 酢 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイヨン 水	529		
						22.7		
7 (木)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんスープ ブルーベリージャム	コッペパン(丸パン) オリーブ油 上白糖	牛乳 あじ切身 ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー ダイストマト 青ピーマン にんじん 冬瓜 パセリ ブルーベリージャム	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水	523		
						27.3		
8 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ 小魚のあまからめ(個袋)	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ パリッシュ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 生きくらげ	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢	560		
						26.3		
11 (月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ もよしのからしあえ 豆腐のすまし汁	精白米 片栗粉 油 上白糖	牛乳 さわら 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが ねぎ こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん* 酒 水 洋からし粉 酢 削りぶし(だし) だし昆布	569		
						25.1		
12 (火)	なすのみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍みかん	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	豚肉もも 中みそ 牛乳 塩蔵わかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん 青ピーマン 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 冷凍みかん	オイスターソース 水 しょうゆ 酢	514		
						20.9		
13 (水)	ごはん 牛乳 いかのしょうがじょうゆかけ いそ煮 かぼちゃのみそ汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 いか切身 若鶏肉ももきざみ ひじき 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	酒 食塩 しょうゆ みりん* 水 煮干し(だし)	536		
						26.3		
14 (木)	ココアパン 牛乳 なすとじゃがいもの ミートソース焼き 野菜スープ	ココアパン サラダ油 じゃがいも	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 ミックスチーズ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ なす 青ピーマン にんじん ホールコーン冷凍 キャベツ パセリ	赤ワイン 食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ グラタン皿90mm* しょうゆ チキンブイヨン 水	606		
						26.5		
15 (金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め キムチスープ ピオーネ	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	にんじん キャベツ 白ねぎ ずりおろしりんご たまねぎ にんにく しょうが たけのこゆで 生きくらげ はくさい キムチ にら ピオーネ	みりん* しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン スープストック 水	561		
						21.9		
19 (火)	ソフトめんナポリタンソースかけ 牛乳 海藻サラダ 冷凍黄桃	ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	ベーコン ミックスチーズ 牛乳 海藻ミックス しらす干し小	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト しめじ ダイストマト 青ピーマン キャベツ りよくとうもやし 冷凍黄桃	オレガノ 食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン しょうゆ 酢	627		
						24.7		
20 (水)	ごはん 牛乳 きびなごフライ きんぴら なすと油揚げのみそ汁	精白米 油 ごま油 つきこんにゃく 上白糖	牛乳 きびなごのかりかりフライ 牛肉スライス ひじき 油揚げ 中みそ 白みそ	ごぼう にんじん たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	555		
						20.7		
21 (木)	ドッグサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ 日向夏ゼリー	コッペパン(スライス縦) サラダ油 じゃがいも	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン 調製豆乳	キャベツ たまねぎ かぼちゃペースト冷凍 パセリ 日向夏ゼリー	ケチャップ ウスターソース みりん* 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	627		
						22.6		
22 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のレモン酢あえ 切干大根のからしあえ 夏けんちん	精白米 片栗粉 油 上白糖 つきこんにゃく ごま油	牛乳 豚肉もも角切り だいず しぼり豆腐 油揚げ	しょうが レモン果汁 パセリ たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん 切干しいたけ りよくとうもやし ごぼう かぼちゃ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 洋からし粉 食塩 みりん* 煮干し(だし) 水	634		
						27.2		
25 (月)	ごはん 牛乳 さけの梅みそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁	精白米 上白糖 さといも 冷凍	牛乳 さけ 中みそ 白みそ 冷凍ミ厚揚げ ちらしかまぼこ	ねり梅 しそ葉 にんじん むぎえだだめ冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 水 しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) 食塩 だし昆布	540		
						27.8		
26 (火)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パイ	精白米 ごま油 ビーパン 上白糖	牛乳 豆腐 豚肉もも 中みそ 刻み昆布 しらす干し小	にんじん りよくとうもやし たまねぎ にら キャベツ チンゲンサイ 冷凍パイナップル	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢	542		
						23.5		
27 (水)	玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツの大豆あえ さつまいものみそ汁	玄米 精白米 油 上白糖 さつまいも	牛乳 ままかり粉付き だいずダイス 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	572		
						21.8		
28 (木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	ソーイブレッド(丸パン) 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン果汁 キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ レタス セロリー パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン パジル粉 フレンチドレッシングリットル チキンブイヨン 水	589		
						28.9		
29 (金)	牛丼 牛乳 はりはりあえ 月見だんご	精白米 サラダ油 糸こんにゃく 上白糖 月見だんご	牛肉ももスライス 牛乳 しらす干し小 刻み昆布	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	酒 みりん* しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢	538		
						20.6		

※ 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)