

令和5年05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)	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			
8 (月)	【八十八夜にちなんで】 ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	精白米 かたくり粉 油 こんにやく サラダ油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ だいず 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	614	30.7	
9 (火)	肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 日向夏	うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 しらす干し ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ひゅうがなつ	しょうゆ 酒 みりん* 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 一味 酢	507	22.3	
10 (水)	【季節の料理】 豆ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツとたくあんのあえ物 豚汁	精白米 つきこんにやく	牛乳 ししゃも 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	アラスカ キャベツ 干切たくあん漬 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	食塩 酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	463	22.6	
11 (木)	【G7関連献立(ドイツ)】 ミートサンド 牛乳 アイントプフ(ウイナー入スープ) ブルーン	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 大豆ひき肉 レンズ豆水煮 牛乳 チキンウイナーズスライス	にんじん たまねぎ 青ピーマン セロリー キャベツ パセリ ブルーン	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 白ワイン ローリエ スープストック チキンブイヨン 水	608	26.9	
12 (金)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	精白米 かたくり粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん きくらげ たけのこゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	しょうゆ 酒 スープストック ケチャップ 酢	553	22	
15 (月)	豚丼 牛乳 小松菜のあえ物	精白米 サラダ油 上白糖 糸こんにやく	豚肉もも 牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) 水	487	19.9	
16 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ キャベツの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん* 酒 水 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布	516	24.9	
17 (水)	【沖縄県の郷土料理】 ジュースー(沖縄の炊きこみごはん) 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	豚肉もも 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 もずく塩抜き 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけ 冷凍さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	酒 みりん* しょうゆ 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	523	23.7	
18 (木)	【G7関連献立(イギリス)】 パン 牛乳 ホキフライ マッシュポテト スコッチブロス(もち麦入りスープ)	コッペパン(丸パン) 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも もち麦	牛乳 ホキフライ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	613	25.3	
19 (金)	チキンカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	若鶏肉ももきざみ 豚レバーチップ レンズ豆水煮 牛乳 塩蔵わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン冷凍	赤ワイン カレー粉 ローリエ 食塩 こしょう白 ケチャップ ウスターソース カレールウ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	607	24	
22 (月)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁	精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し 若鶏肉むねきざみ ひじき 厚揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ごぼう さやいんげん生 たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	580	32.7	
23 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 寒天サラダ	ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 牛乳 サラダ用糸寒天	にんにく にんじん たまねぎ 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 こまつな りょくとうもやし	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう白 ウスターソース ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハヤシルウ 水 しょうゆ 酢	614	29.1	
24 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 にら入りすまし汁	精白米 かたくり粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ 酒 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	597	25.2	
25 (木)	【G7関連献立(イタリア)】 【地場産物を使用した料理 (アスパラガス)】 胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ ミネストローネ	胚芽パン(丸パン) 上白糖 オリーブ油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン 冷凍手苺豆	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン果汁 たまねぎ ダイストマト パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン しょうゆ 酢 ローリエ チキンブイヨン 水	634	30.1	
26 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物 黒糖ビーゼ	玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス 塩蔵きわかめ しらす干し 黒糖ビーゼ	にんじん たまねぎ さやいんげん生 こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん* 水 酢	547	22.7	
30 (火)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 わかめ汁	精白米 かたくり粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 だいず しらす干し 豆腐 塩蔵わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん* 酒 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布	607	25.1	
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草あえ えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 油揚げ 豆腐 白みそ 中みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	577	26.7	

※ 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)8日 10日 12日 15日 16日 17日 22日 24日 26日 30日 31日