

令和6年04月		小A				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		
9 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 にしきあえ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉もも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 こまつな ホールコーン冷凍 キャベツ	赤ワイン しょうゆ カレー粉 ケチャップ	526	22.5
11 (木)	パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ 美生かん	コッペパン じゃがいも	牛乳 牛肉もも角切り ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン冷凍 きゅうり 美生かん	ローリエ 食塩 こしょう白 赤ワイン スープストック チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング1リットル	554	23.3
12 (金)	春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ わらびのみそ汁	精白米 サラダ油 油 じゃがいも	若鶏肉ももきざみ 油揚げ 牛乳 わかさぎの空揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう たまねぎ わらび水煮カット ねぎ	みりん＊ しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	509	23.1
15 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 さば 冷凍だいた 塩蔵わかめ まぐろ水煮 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	583	30
16 (火)	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のあえ物	中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ 牛乳 冷凍ぎょうざ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな	酒 しょうゆ こしょう白 一味 スープストック チキンブイヨン 水 酢	598	26.7
17 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 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 にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし いちごゼリー	食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	626	21.5
18 (木)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ	コッペパン サラダ油 上白糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ 塩蔵わかめ	しょうが にんにく たけのこゆで 乾しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	酒 パプリカ しょうゆ チリパウダー ケチャップ 酢	542	28.3
19 (金)	赤飯 牛乳 若鶏の照り焼き なます 湯葉入りすまし汁	赤飯 上白糖 片栗粉	牛乳 若鶏肉ももカツ用 油揚げ 豆腐 冷凍カット湯葉	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん＊ 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布	608	28
23 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴら わかめ汁	玄米 精白米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 ホキ角切り さつま揚げ 豆腐 塩蔵わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 みりん＊ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	551	24.1
24 (水)	ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の甘酢あえ 磯わかめふりかけ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 油揚げ 塩蔵わかめ トッピングいそわかめ	たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 削りぶし(だし) 水 酢	561	23.1
25 (木)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 コーンスープ	胚芽パン(丸パン・スライス横) 上白糖	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ ウスターソース みりん＊ 赤ワイン 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	613	27.4
26 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	精白米 片栗粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 短冊いか 白みそ 豆腐 塩蔵わかめ	たけのこ 木の芽 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＊ 削りぶし(だし) だし昆布 水	616	27.6
30 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 小松菜と切干大根の炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	精白米 片栗粉 油 上白糖 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 大豆水煮 豚肉もも角切り しらす干し小 油揚げ 白みそ 中みそ	こまつな にんじん 切干しだいこん たまねぎ にら	食塩 こしょう白 しょうゆ カレー粉 みりん＊ 水 煮干し(だし)	628	26.5

※ 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）9日 12日 15日 19日 23日 24日 26日 30日