

令和6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 さけの緑茶揚げ いそ煮 白玉ふのすまし汁	精白米 片栗粉 油 ごま油 つきこんにやく 上白糖 白玉ふ	牛乳 さけ だいず ひじき 塩蔵わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん* だし昆布 削りぶし(だし) 水	588
						26.3
2 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 レタスのスープ	コッペパン(丸パン スライス) 上白糖 片栗粉	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ レタス パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん* 水 チキンブイオン	554
						27.5
7 (火)	肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 黒糖ビーンズ	うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 ひじき しらす干し小 黒糖ビーンズ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	酒 食塩 みりん* しょうゆ 一味 だし昆布 削りぶし(だし) 水 酢	519
						24.4
8 (水)	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛焼き 千草あえ わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ こまつな ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん* トウバンジャン 削りぶし(だし) だし昆布 水	541
						25.5
9 (木)	パン 牛乳 ホキと大豆のレモンソースあえ 小松菜とコーンのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	コッペパン(丸パン) 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず ベーコン	レモン果汁 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ フレンチドレッシング1リットル チキンブイオン 水	587
						27.1
10 (金)	岡山ずし 牛乳 はもだんごと黄にらのすまし汁 きびだんご	精白米 上白糖 きびだんご	短冊いか あなご焼き 牛乳 はもすり身だんご	ふき水煮 たけのこゆで にんじん ごぼう 乾しいたけ さやえんどう たまねぎ えのきたけ 黄にら	食塩 米酢 酒 しょうゆ みりん* 削りぶし(だし) だし昆布 水	551
						22.8
13 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 マロニー ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけ ねぎ りょくとうもやし きゅうり 生きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	573
						23.7
14 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味ソースかけ キャベツの塩昆布あえ えのきたけのみそ汁	精白米 片栗粉 油 ごま油 上白糖	牛乳 さば 塩昆布 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん* 酢 煮干し(だし) 水	643
						27.5
15 (水)	豆ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの赤じそあえ 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 しそご飯の素 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	食塩 水 しょうゆ 煮干し(だし)	469
						23.2
16 (木)	バターロール 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ヨーグルト	バターロールパン サラダ油 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋8g	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン 豚レバーチップ ひよこ豆水煮 レンズ豆水煮 ロースハム千切り ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト ダイストマト きゅうり	赤ワイン ローリエ 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 チリパウダー 水	720
						32.1
17 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜の大豆あえ にら入りすまし汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 だいずダイス 豆腐	キャベツ こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ にら	酒 しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	572
						26.3
20 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	精白米 じゃがいも 片栗粉 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 たまねぎ たけのこゆで 生きくらげ 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	578
						22.4
21 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 寒天サラダ 日向夏	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 グリニバス冷凍 ダイストマト こまつな りょくとうもやし ひゅうがなつ	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	628
						29.3
22 (水)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきのり佃煮	玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス しらす干し小 ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ さやいんげん生 キャベツ こまつな しょうが	酒 みりん* しょうゆ 水 酢	553
						21.6
23 (木)	パン 牛乳 若鶏のママーレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	コッペパン(丸パン) 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン 冷凍手豆	ママーレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン果汁 セロリー 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 チキンブイオン スープストック 水	617
						29
24 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ すりおろしゼリー(洋なし)	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 すりおろしゼリー(洋なし)	牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ 青ピーマン 生きくらげ チンゲンサイ	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 食塩 こしょう白 チキンブイオン 水	569
						23.6
28 (火)	連島ごぼう丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 小魚のあまからめ(個袋)	精白米 サラダ油 糸こんにやく 上白糖	豚肉もも 高野豆腐 牛乳 塩蔵わかめ しらす干し小 パリッシュ	にんにく ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん* 酒 削りぶし(だし) 水 酢	562
						26.7
29 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 茎わかめのみそ汁	精白米 上白糖 こんにやく サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 だいず 豆腐 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	しょうが にんじん ごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん* 煮干し(だし) 水	645
						28.4
30 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 レンズ豆入り野菜スープ 美生かん	胚芽パン(スライス) サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン レンズ豆水煮	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 レタス 美生かん	カレールウ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水	633
						27.3
31 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ	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 しほり豆腐 卵 しらす干し小 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	しょうゆ 食塩 酒 酢	623
						26.3

※ 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 13日 14日 15日 17日 20日 22日 24日 28日 29日