

[配布用献立表]

2024年 9月

0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	チキンハヤシライス	○	じゃこサラダ お日さまポンチ	とりもも肉、とり骨(スープ)、生クリーム、 飲用牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、乳 酸菌飲料	米、押し麦、炒め油、サラダ油、バター、★小 麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、グ リンピース(冷)、もやし、こまつな、 キャベツ、きゅうり、★オレンジジュース、 ★パインアップル(缶)	706 kcal 22.6 g 23.1 g 2.6 g
4 水	キャロットライス	○	魚のハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	飲用牛乳、あじ、粉チーズ、とり肉、★たま ご、とり骨(スープ)、干ひじき	米、米粒麦、バター、サラダ油、★パン粉、で んぶん、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、こ まつな、セロリー、だいこん、キャベツ、 きゅうり、もやし、★レモン(果汁)	595 kcal 27.6 g 21.2 g 2.5 g
5 木	ずったて	○	じゃがいものお焼き ほうれん草ともやしのおかか醤油	さば節(だし)、淡色辛みそ、飲用牛乳、調 理用牛乳、脱脂粉乳、★ベーコン、かつお節	★生うどん、さとう、★白すりごま、じゃが いも、バター、でんぶん	たまねぎ、きゅうり、しその葉、グリーンピ ース(冷)、ホールコーン(缶)、ほうれん そう、もやし、にんじん	557 kcal 21.7 g 19.5 g 3.6 g
6 金	麦ごはん	○	ツナカレーコロッケ 冬瓜としめじのスープ 和風サラダ	飲用牛乳、マ*ロ・缶詰、とり肉、油揚げ、かま ぼこ、とうふ、さば節(だし)、乾燥わかめ	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュ ポテト、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、でん ぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、とうがん、しめじ、だ いこん、きゅうり、キャベツ、もやし	641 kcal 21.9 g 22.7 g 2.7 g
9 月	【国内産食材の日】 わかめごはん	○	菊花蒸し けんちん汁 菊花あえ	たきこみわかめ、飲用牛乳、★豚挽き肉、さ ば節(だし)、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ	米、米粒麦、でんぶん、もち米、ごま油、こん にやく、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、に んじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、 きゅうり、もやし、菊の花	556 kcal 21.3 g 16.0 g 2.0 g
10 火	麦ごはん	○	鮭ときのこの黄金焼き かぼちゃのみそ汁 梨	飲用牛乳、ます、★たまご、淡色辛みそ、煮 干し(だし)、油揚げ、乾燥わかめ、赤色辛 みそ	米、押し麦、サラダ油	えのきたけ、しめじ、まいたけ、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな、なし	580 kcal 26.8 g 20.7 g 2.0 g
11 水	麦ごはん	○	チキン南蛮 ざぶ汁 切干大根のサラダ	牛乳、とり胸肉(皮つき)、★たまご、煮干 し(だし)、昆布、さつま揚げ、とうふ、か つお節、ちりめんじゃこ	米、押し麦、★小麦粉、揚げ油、さとう、こん にやく、じゃがいも、サラダ油	にんにく、しょうが、★レモン(果汁)、ご ぼう、にんじん、だいこん、切干大根、こま つな、もやし、たまねぎ	633 kcal 29.7 g 22.0 g 2.6 g
12 木	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	飲用牛乳、とり肉、★たまご、さば節(だ し)、★豚肩肉、大豆	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぶん、しら たき、じゃがいも、★白炒りごま、★白すり ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ながね ぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが、ニ ラ、もやし、こまつな	634 kcal 28.2 g 20.9 g 2.1 g
13 金	金平ごはん	○	ししゃものから揚げ 塩豚汁 おひたし	★豚肉、飲用牛乳、★ししゃも、さば節(だ し)、かつお節	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん、★小麦 粉、じゃがいも	ごぼう、しょうが(汁)、にんじん、かぶ、 しめじ、ながねぎ、こまつな、しょうが、 キャベツ、もやし	556 kcal 24.9 g 19.2 g 2.3 g
17 火	【十五夜】 秋の香りごはん	○	お月見団子汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ ぶどう	出し昆布、とり肉、飲用牛乳、さば節(だ し)、絹とうふ、とりもも肉、大豆、ちりめ んじゃこ	米、米粒麦、さつまいも、白玉粉、油、でんぶ ん、揚げ油、さとう	にんじん、しめじ、グリーンピース(冷)、か ぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな、★ ぶどう	637 kcal 23.5 g 17.2 g 2.3 g
18 水	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ 大根の味噌汁 マ*と小松菜の甘じょうゆ	牛乳、かつお、さば節(だし)、油揚げ、乾 燥わかめ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう	梅干し、しその葉、だいこん、こまつな、も やし	584 kcal 30.4 g 18.5 g 2.7 g
19 木	大豆もやしチャーハン	○	中華スープ 乳ない豆腐	★豚肉、飲用牛乳、とり肉、とうふ、とり骨 (スープ)、粉寒天、調理用牛乳	米、米粒麦、ごま油、炒め油、はるさめ、でん ぶん、さとう	にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし、だ いずもやし、たけのこ(缶)、乾しいたけ、 たまねぎ、こまつな、しょうが(汁)、しょ うが(スープ)、★みかん(缶)	607 kcal 21.7 g 19.0 g 2.1 g
20 金	【お彼岸】 きなこおはぎ(あんこ入り)	○	さつま汁 糸寒天のレモン酢かけ	あずき、きな粉、飲用牛乳、煮干し(だ し)、とり肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛 みそ、糸寒天、油揚げ	米、もち米、米粒麦、さとう、炒め油、こん にやく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、 きゅうり、もやし、★レモン(果汁)	639 kcal 22.8 g 13.9 g 2.1 g
24 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	庄内の芋煮 もやしの梅醤油あえ	とり挽き肉、高野豆腐、さば節(だし)、飲 用牛乳、豚肩肉、生揚げ、淡色辛みそ、赤色 辛みそ	米、米粒麦、炒め油、さとう、里芋	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しめじ、 もやし、こまつな、梅干し	578 kcal 26.9 g 17.3 g 2.7 g
25 水	麦ごはん	○	いかのチリソース 春雨スープ もやしの中華酢あえ	飲用牛乳、とうふ、さば節(だし)、いか	米、押し麦、でんぶん、油、ごま油、さとう、 ★白炒りごま、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、 エリンギ、にんじん、乾しいたけ、ながね ぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが (汁)、もやし、しめじ	563 kcal 22.8 g 15.6 g 2.4 g
26 木	麦ごはん	○	さかなのしょうが煮 じゃがいものみそ汁 やさしい炒め	牛乳、さば、さば節(だし)、油揚げ、淡色 辛みそ、赤色辛みそ、★豚肉	米、押し麦、さとう、じゃがいも、油	しょうが、えのきたけ、こまつな、もやし、 にんじん	565 kcal 25.3 g 19.0 g 2.3 g
27 金	しめじ入り スパゲティーミートソース	○	大根サラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	★豚挽き肉、飲用牛乳、かつお節、ちりめん じゃこ、★たまご、プレーンヨーグルト	★スパゲティ、サラダ油、さとう、★小麦 粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、 たまねぎ、ホールトマト(缶)、しめじ、だい こん、きゅうり、もやし、★もも(缶)、★ レモン(果汁)	638 kcal 25.3 g 22.1 g 2.2 g
30 月	ピザトースト	○	白いんげんと野菜のスープ ピクルス	★ボンレスハム、ピザ用チーズ、飲用牛乳、 豚骨(スープ)、★ベーコン、とり肉、白い んげん豆	★無塩パン、油、じゃがいも、★マカロ ニ、でんぶん、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリー、 にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり	560 kcal 28.7 g 20.6 g 2.3 g

・アレルギー食品には記号を表示しています
・場合により食材を変更することがあります。