

## [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	エネルギー 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	すたて	○	じゃがいもの焼き 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、★ペークン、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、マヨ・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、こんにゃく、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、ににく、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 かぼちゃのみぞ汁 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、こんにゃく、じゃがいも、サラダ油	ににく、しょが、★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、ににく、しょが、二郎、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、しょが(汁)、にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こまつな、しょが、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 モヤシ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、しょが(汁)、しょが(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、こんにゃく、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	ににく、しょが、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 じやがいものみぞ汁 やさい炒め	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、じやがいも、油	しょが、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 スペ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、ブレーンヨーグルト	★スパゲティ、サラダ油、さとう、★小麦粉、バター	ににく、しょが、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	★無塩食パン、油、じやがいも、★マカロニ、でんぶん、さとう	ににく、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。