

[ 配布用献立表 ]

2024年10月

桃井第三小学校

2024-09-06 印刷

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
2 水	麦ごはん	○	豆あじのから揚げ 吉野汁 切干し大根の煮付	飲用牛乳, ★豆あじ, さば節（だし）, 出し 昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉, 干ひじき	米, 押し麦, でんぷん, ★小麦粉, 油, つきこ んにやく, ★あしたばうどん（乾）, ★玉 ふ, 炒め油, こんにやく, さとう	にんじん, ながねぎ, 切干大根, ごぼう, さ やいんげん	553 kcal 23.6 g 16.9 g 1.9 g
3 木	麦ごはん	○	和風ハンバーグ 里芋のみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	飲用牛乳, 豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐, 赤 色辛みそ, さば節（だし）, 煮干し（だ し）, 油揚げ, 淡色辛みそ, もみのり	米, 押し麦, ★生パン粉, さとう, でんぷん, 里芋	にんじん, ながねぎ, もやし, こまつな, キャベツ, ホールコーン（缶）	553 kcal 25.2 g 16.2 g 2.8 g
4 金	鶏とごぼうのピラフ	○	かぼちゃのポタージュ 茹で野菜の特製ドレッシング	とり肉, 飲用牛乳, とり骨（スープ）, 調理 用牛乳, 生クリーム	米, 米粒麦, バター, じゃがいも, 米粉, 油, さとう, ★マヨネーズ	にんじん, しょうが, ごぼう, さやいんげ ん, たまねぎ, かぼちゃ, こまつな, ほうれ んそう, キャベツ, にんにく	580 kcal 19.2 g 19.0 g 2.6 g
7 月	麦ごはん	○	豚肉の生姜焼 野菜のみそ汁 白菜のごまじょうゆあえ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛み そ, さば節（だし）	米, 押し麦, 油, 里芋, さとう, ★白すりごま	しょうが, たまねぎ, にんにく, ごぼう, に んじん, こまつな, はくさい, もやし	569 kcal 26.3 g 20.2 g 2.4 g
8 火	麦ごはん	○	大豆といかの甘辛揚げ むらくも汁 こまつなともやしのおかかじょうゆ	飲用牛乳, 大豆, いか, さば節（だし）, ★ たまご, かつお節	米, 押し麦, でんぷん, ★小麦粉, 油, さとう	しょうが, にんじん, もやし, ながねぎ, こ まつな	594 kcal 27.7 g 19.2 g 1.9 g
9 水	ビビンバ	○	トックスープ カクテキキムチ	豚肉, ★たまご, 赤色辛みそ, 飲用牛乳, と り骨（スープ）, 豚肉	米, 押し麦, 炒め油, さとう, ごま油, ★白炒 りごま, トック	しょうが, にんにく, 切干大根, もやし, ほう れんそう, たまねぎ, にんじん, 乾しいた け, ながねぎ, チンゲンサイ, だいこん, きゅうり	617 kcal 25.0 g 19.3 g 3.0 g
10 木	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉, 牛乳, 豚肩肉, とり骨（スープ）, 赤 いんげん豆, 粉チーズ, プレーンヨーグル ト	★無塩コッペパン, 揚げ油, さとう, 油, じゃがいも, ★マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, ホールトマト（缶）, グリンピース （冷）, ★みかん（缶）, ★パイナップル （缶）, ★もも（缶）	634 kcal 25.5 g 22.6 g 2.2 g
11 金	キャロットライス	○	あじのトマトソース たまごスープ（さば節） パリパリサラダ	飲用牛乳, あじのフィレ, さば節（だ し）, ベーコン, ★たまご	米, 米粒麦, バター, ★小麦粉, サラダ油, さ とう, 油, じゃがいも, でんぷん, 春巻きの 皮, ごま油	にんじん, にんにく, たまねぎ, ホールトマ ト（缶）, もやし, こまつな, きゅうり, キャ ベツ	618 kcal 27.1 g 22.4 g 3.2 g
15 火	五目豆おこわ 国内産食材の日 十三夜メニュー	○	けんちん汁 みたらしだんご	出し昆布, あずき, とり肉, 飲用牛乳, さば 節（だし）, とうふ, 油揚げ, 絹とうふ	米, もち米, 米粒麦, 油, こんにやく, じゃが いも, 白玉粉, さとう, でんぷん	にんじん, たけのこ（缶）, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ながねぎ	558 kcal 21.7 g 15.0 g 2.2 g
16 水	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 冷汁 野菜の塩もみ	飲用牛乳, 大豆, 豚挽き肉, 乾燥わかめ, 油 揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, さば節（だ し）	米, 押し麦, 油, じゃがいも, マッシュポテ ト, ★小麦粉, ★パン粉, ★白すりごま	にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, しょうが（汁）	632 kcal 21.6 g 22.3 g 2.8 g
17 木	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ 芋団子汁 シャキシャキあえ	牛乳, さわら, 赤色辛みそ, とりもも肉, 出 し昆布, さば節（だし）	米, 押し麦, さとう, ★白炒りごま, ★白す りごま, でんぷん, じゃがいも, 油, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ, 切干大根, もやし, こまつな	595 kcal 25.2 g 16.5 g 2.3 g
18 金	カレーライス アクティブDAY 応援メニュー	○	じゃこサラダ 手作り福神漬け 必勝ゼリー	豚肉, 豚骨（スープ）, ピザ用チーズ, 飲用 牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天, 調理用牛乳	米, 押し麦, 油, じゃがいも, 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, セロリー, ホールトマト（缶）, こ まつな, キャベツ, きゅうり, もやし, だい こん, なす, れんこん, ★もも（缶）	668 kcal 23.7 g 20.6 g 2.6 g
22 火	さんまご飯 国内産食材の日	○	具だくさんみそ汁 おひたし	さんま（角切り3cm）, 牛乳, さば節（だ し）, 出し昆布, とうふ, 油揚げ, 淡色辛み そ, 赤色辛みそ, かつお節	米, 米粒麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, じゃ がいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, は くさい, ながねぎ, こまつな, キャベツ, も やし	595 kcal 23.8 g 22.9 g 2.4 g
23 水	キムチ炒飯	○	棒餃子 ひじきスープ	豚肉, 飲用牛乳, 豚肉, 干ひじき, ★たまご, とうふ, さば節（だし）	米, 米粒麦, 炒め油, ★ぎょうざの皮, ご ま油, 油, でんぷん	にんじん, キムチ（白菜）, ビーマン, こま つな, キャベツ, ニラ, にんにく, しょうが, ほうれんそう	603 kcal 26.1 g 21.0 g 2.5 g
24 木	高原菜めし	○	さかなのおろし炊き めかたま汁 食べ比べりんご	油揚げ, 飲用牛乳, あぶらつのざめ, さば節 （だし）, ★たまご, 乾燥めかぶ	米, 米粒麦, ごま油, でんぷん, ★小麦粉, 油, さとう	野沢菜漬け, しょうが, だいこん, にんじ ん, たけのこ, えのきたけ, 万能ねぎ, こま つな, ★りんご	591 kcal 24.8 g 21.7 g 2.5 g
25 金	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 塩肉じゃが こまつなの甘じょうゆあえ	飲用牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, さば節（だ し）, 豚肩肉	米, 押し麦, さとう, ★白すりごま, 米粒麦, 油, つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, こまつな, もやし	566 kcal 26.2 g 14.2 g 2.4 g
28 月	わかめごはん	○	さばの味噌煮 みみ汁 野菜の香りづけ	たきこみわかめ, 飲用牛乳, さば, 赤色辛み そ, 煮干し（だし）, 油揚げ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, さとう, でんぷん, ★小麦粉	しょうが, かぼちゃ, だいこん, にんじん, こまつな, ながねぎ, えのきたけ, キャベ ツ, ★ゆず（汁）	628 kcal 29.6 g 21.8 g 3.3 g
29 火	おろしスパゲティ	○	じゃこポテト	かつお節（削り節）, まぐろ缶詰, 刻みの り, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ	★スパゲティ, 油, さとう, じゃがいも	だいこん, キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	618 kcal 29.8 g 23.0 g 3.1 g
30 水	ブルコギ丼	○	春雨スープ 柿	豚肉, 飲用牛乳, とり骨（スープ）	米, 米粒麦, 油, さとう, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, だいずもやし, もや し, にんじん, しめじ, ながねぎ, ニラ, えの きたけ, こまつな, かき	564 kcal 21.9 g 17.4 g 2.3 g
31 木	麦ごはん	○	納豆 のりあげくん とうふとわかめのみそ汁 じゃがいものきんぴら	納豆, 飲用牛乳, とり挽き肉, 焼きのり, 煮 干し（だし）, とうふ, 生わかめ, 淡色辛み そ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, じゃがいも, ★生パン粉, さと う, 油, つきこんにやく	れんこん, にんじん, もやし, ながねぎ, ご ぼう, こまつな	630 kcal 27.5 g 20.6 g 2.4 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場合があります