

[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	I初ギー- 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, でんぶん, ★小麦粉, 油, つきこんにゃく, ★あしたばうどん(乾), ★玉ふ, 炒め油, こんにゃく, 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, でんぶん, 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	○	かぼちゃのボタージュ 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, ジャガイモ, 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, でんぶん, ★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, ブレーンヨーグルト	★無塩コッペパン, 揚げ油, さとう, 油, ジャガイモ, ★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, ジャガイモ, でんぶん, 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, 紬とうふ	米, もち米, 米粒麦, 油, こんにゃく, ジャガイモ, 白玉粉, さとう, でんぶん	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, ジャガイモ, 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, でんぶん, ジャガイモ, 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 手作り福音漬け 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, ジャガイモ, 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, でんぶん, 揚げ油, さとう, ジャガイモ	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, でんぶん	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン, 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, でんぶん, ★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 こまつなのがじょうゆあえ	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, つきこんにゃく, ジャガイモ	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	たきこみわかれ, 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, でんぶん, ★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, ジャガイモ	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, だいこん, 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 じやがいものきんぴら	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, ジャガイモ, ★生パン粉, さとう, 油, つきこんにゃく	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ときがあります