

# [配布用献立表]

2024年11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
1 金	クッパ	○	もやしと小松菜のナムル 白玉フルーツポンチ	さば節(だし), とり肉, とうふ, ★たまご, 牛乳, 紹とうふ	米, 米粒麦, でんぶん, ごま油, さとう, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, ニラ, ながねぎ, もやし, こまつな, ★みかん(缶), ★パインアップル(缶), ★もも(缶)	562 kcal 20.6 g 13.6 g 1.9 g
5 火	ジャンバラヤ	○	スパニッシュオムレツ マカロニスープ	とり肉, ★むきえび, 牛乳, ベーコン, ★たまご, 調理用牛乳, ウィンナーソーセージ, とり骨	米, 米粒麦, 油, でんぶん, ジャガイモ, ★マカロニ	たまねぎ, セロリー, にんじん, 黄ピーマン, ピーマン, トマト, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, ながねぎ, しょうが	576 kcal 24.5 g 18.3 g 2.7 g
6 水	麦ごはん 国内産食材の日	○	チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁 かぼちゃの甘煮	牛乳, とりもも肉, さば節, 出し昆布, とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぶん, 油, さとう, ジャガイモ	ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな, かぼちゃ	667 kcal 24.4 g 21.6 g 2.1 g
7 木	かみかみわかめごはん	○	焼きしあわせ 飛鳥汁 かみかみサラダ	たきこみわかめ, 牛乳, ★しあわせ, さば節, とり肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, するめ, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, きび, あわ, 油, ジャガイモ, ★白炒りごま, さとう, ごま油, ★白すりごま	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ごぼう, きゅうり	585 kcal 24.5 g 18.2 g 2.4 g
8 金	スパゲティーミートソース	○	野菜の塩のみ 米粉のりんごケーキ	豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ, 牛乳, ★たまご	★スパゲティ, 油, さとう, 上新粉, 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), こまつな, キャベツ, りんご	648 kcal 25.3 g 20.6 g 2.3 g
11 月	麦ごはん	○	さかなの香味焼き さつまいし シャキシャキあえ	牛乳, さば, 煮干し, とり肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, さとう, ★白すりごま, ごま油, 油, こんにゃく, さつまいも	しょうが, ながねぎ, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 切干大根, もやし, こまつな	609 kcal 27.0 g 21.0 g 2.1 g
12 火	麦ごはん	○	魚の畠田揚げ 肉じゃが キャベツのおかかあえ	牛乳, ぶり, 豚肉, かつお節	米, 押し麦, でんぶん, 油, こんにゃく, ジャガイモ, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし	638 kcal 27.3 g 23.3 g 1.7 g
13 水	チャンポン	○	小松菜のいそ和え マフィン	豚骨, とり骨, 豚肩肉, さつま揚げ, いか, あさり水煮, 牛乳, もみのり, ★たまご	★蒸し中華めん, 油, でんぶん, さとう, ★薄力粉, バター	ながねぎ, しょうが, しょうが, 乾しいたけ, 木苺, にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ(缶), もやし, こまつな, ホールコーン(缶)	672 kcal 27.0 g 19.8 g 2.9 g
14 木	とりめし	○	がね 豆腐のすまし汁 りんご	とり肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, ★たまご, さば節, とうふ	米, 米粒麦, 油, つきこんにゃく, さとう, さつまいも, ★小麦粉	しめじ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, しょうが, こまつな, ながねぎ, ★りんご	615 kcal 21.5 g 19.1 g 2.6 g
15 金	凍豆腐ごはん	○	つみれ汁 大学芋	豚肩肉, 高野豆腐, 飲用牛乳, さば節, いわし(すり身), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, さつまいも, 水あめ	にんじん, 乾しいたけ, グリンピース(冷), ながねぎ, しょうが, だいこん, ごぼう, しめじ, こまつな	681 kcal 24.8 g 20.3 g 2.5 g
18 月	しじゅうしい	○	にぎの磯辺揚げ イナムドウチ にんじんしりしり	さば節, 豚肉, 刻みこんぶ, 牛乳, にぎす, あおのり, 豚骨, かもばこ, 生揚げ, 甘みそ, まぐろ缶詰, 水煮, ★たまご	米, 米粒麦, 油, でんぶん, ★小麦粉, こんにゃく	しょうが, にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな, もやし	565 kcal 29.7 g 18.3 g 2.9 g
19 火	すきやき丼 国内産食材の日	○	冬野菜汁 柿	豚肉, 烧とうふ, ★たまご, 牛乳, さば節, 生揚げ	米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう, 里芋, ジャガイモ	たまねぎ, ながねぎ, はくさい, ごぼう, にんじん, かぶ, もやし, かぶの葉, かき	601 kcal 24.4 g 17.8 g 2.3 g
20 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ ごぼうと油揚げのみそ汁 三色あえ	牛乳, 豚挽き肉, おから, 煮干し, 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, ★小麦粉, ★パン粉, 油, ごま油, さとう	たまねぎ, キャベツ, ごぼう, だいこん, こまつな, ながねぎ, もやし, にんじん	634 kcal 24.9 g 22.6 g 2.7 g
21 木	中華丼	○	わかめスープ はるさめ入りやさい炒め	豚肉, いか, ★むきえび, 牛乳, さば節, 乾燥わかめ, とうふ, 豚挽き肉	米, 米粒麦, 油, でんぶん, はるさめ	たけのこ(缶), にんじん, はくさい, もやし, 木苺, たまねぎ, こまつな, しめじ	566 kcal 26.0 g 15.2 g 2.9 g
22 金	五穀おこわ	○	いわしのさんが焼き のっべ汁 白菜のおかかじょうゆあえ	あずき, 牛乳, いわし(すり身), とり挽き肉, 赤色辛みそ, 焼きのり, さば節, 油揚げ, とうふ, かつお節	米, もち米, 押し麦, あわ, きび, ★小麦粉, 油, こんにゃく, 里芋, でんぶん	ながねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, こまつな, はくさい, もやし	559 kcal 30.2 g 16.8 g 2.1 g
25 月	栗ごはん	○	ホッケのフライ 豚汁 もやしとニラの中華風味	牛乳, ほっけ, 煮干し(だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, むきぐり, ★小麦粉, ★パン粉, 油, ごま油, さとう	ごぼう, にんじん, もやし, ながねぎ, だいこん, こまつな, ニラ	671 kcal 36.2 g 20.9 g 2.7 g
26 火	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚挽き肉, 飲用牛乳, 豚肉, とり骨, 赤いんげん豆, ブレーンヨーグルト	★無塩パン, 油, ★生パン粉, ★小麦粉, ★パン粉, ジャガイモ, ★マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリー, キャベツ, ホールトマト(缶), グリンピース(冷), ★みかん(缶), ★パインアップル(缶), ★もも(缶)	588 kcal 23.9 g 17.3 g 1.8 g
27 水	麦ごはん	○	白身魚のうま煮 春雨スープ キャベツのおかかあえ	飲用牛乳, たら, とうふ, さば節, かつお節	米, 押し麦, でんぶん, ジャガイモ, 油, さとう, はるさめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, 乾しいたけ, ながねぎ, えのきたけ, もやし, こまつな, しょうが(汁), キャベツ	625 kcal 24.6 g 17.3 g 2.8 g
28 木	麻婆ライス	○	切干大根のサラダ キャロットゼリー	とうふ, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, 牛乳, かつお節, ちりめんじゃこ, アガー, ★ゼラチン	米, 押し麦, 油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ニラ, ながねぎ, 切干大根, こまつな, もやし, たまねぎ, ★オレンジジュース	614 kcal 26.2 g 19.1 g 1.8 g
29 金	わかめごはん 弁当給食	○	とり肉のバーベキューソース ちくわのいそべ揚げ こんにゃくのおかか煮 三色ピクルス ゆでブロッコリー	たきこみわかめ, 飲用牛乳, 焼きのり, とりもも肉, かつお節	米, 米粒麦, ★小麦粉, 油, さとう, こんにゃく	たまねぎ, しょうが, にんにく, かぶ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー	556 kcal 22.8 g 16.8 g 2.4 g
30 土	カレーライス 音楽会	○	じやこサラダ	豚肉, 豚骨, ピザ用チーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ	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, ホールトマト(缶), こまつな, キャベツ	592 kcal 21.1 g 18.8 g 2.2 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