

〔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、絹とうふ	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、ウインナーソーセージ、とり骨	米、米粒麦、油、でんぶん、じゃがいも、★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、じゃがいも	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	○	焼きししゃも 飛鳥汁 かみかみサラダ	たきこみわかめ、牛乳、★ししゃも、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、じゃがいも、★白すりごま、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	スパゲティミートソース	○	野菜の塩もみ 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 さつま汁 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、こんにやく、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	○	魚の竜田揚げ 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、こんにやく、じゃがいも、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、木茸、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、つきこんにやく、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、グリーンピース(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	ししじゅうしい	○	にぎずの磯辺揚げ イナムドゥチ 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、かまぼこ、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、こんにやく	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、焼とうふ、★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、じゃがいも	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、木茸、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 のっぺい汁 白菜のおかじょうゆあえ	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、こんにやく、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、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま油	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、プレーンヨーグルト	★無塩パン、油、★生パン粉、★小麦粉、★パン粉、じゃがいも、★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)、グリーンピース(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、じゃがいも、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 こんにやくのおかか煮 三色ビュッス ゆでブロッコリー	たきこみわかめ、飲用牛乳、焼ちくわ、あおのり、とりもも肉、かつお節	米、米粒麦、★小麦粉、油、さとう、こんにやく	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	○	じゃこサラダ	豚肉、豚骨、ピザ用チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、油、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、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場合があります