

[配布用献立表]

2024年 6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月	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜ときのこのスープ そらまめ	★たまご, ★豚もも肉, 牛乳, とり肉, とり骨(スープ), とうふ	米, 押し麦, 炒め油, でんぶん, ごま油	しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ(缶), だいこん, アスパラガス, チンゲンサイ, しめじ, えのきだけ, にんにく, しょうが, ながねぎ切り落とし, ながねぎ, そらまめ	564 kcal 26.9 g 16.1 g 2.3 g
4火	かみかみわかめごはん	○	ししゃものから揚げ けんちん汁 切干とキャベツの甘酢あえ	たきこみわかめ, 飲用牛乳, ★ししゃも, さば節(だし), とうふ, 油揚げ	米, 米粒麦, きび(もちきび), きび(たかきび), あわ(あわもち), でんぶん, ★小麦粉, 揚げ油, ごま油, こんにゃく, ジャガイモ, さとう	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, 切干大根, もやし, きゅうり	580 kcal 23.3 g 19.5 g 2.5 g
5水	桃三みそラーメン	○	はるさめ炒め 甘夏みかん	★豚肉, 赤色辛みそ, とり骨(スープ), 肋骨(スープ), ★うずら卵, 牛乳	★蒸し中華めん, 油, ごま油, ★白炒りごま, はるさめ	にんにく, しょうが, もやし, ホールコーン(缶), ながねぎ, こまつな, しょうが, ピーマン, にんじん, キャベツ, ★甘夏	556 kcal 25.6 g 20.2 g 3.6 g
6木	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ ミネストローネ キヤロットラペ	飲用牛乳, ★豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐, さば節(だし), ★豚肩肉, とり骨(スープ), 粉チーズ, マグロ缶詰	米, 押し麦, ★生パン粉, さとう, でんぶん, ★マカロニ, ★白すりごま, サラダ油	にんじん, ながねぎ, だいこん, セロリ, たまねぎ, レタス, ドマト(缶), もやし, ★レモン, ラッキョウ(甘酢漬)	627 kcal 30.8 g 21.4 g 3.1 g
7金	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 あじさいゼリー	飲用牛乳, あじのフィレ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, さば節(だし), 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, 押し麦, ★小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう, 油, ジャガイモ	梅干し, ごぼう, にんじん, たまねぎ, こまつな, クレープジュース	612 kcal 24.7 g 16.9 g 2.2 g
10月	鶏とごぼうのピラフ	○	せん切り野菜スープ ポテトサラダ ミニトマト	とり肉(コマ), 牛乳, レンズまめ, とり骨(スープ), 豆乳(調製豆乳)	米, 米粒麦, バター, ジャガイモ, サラダ油, さとう	にんじん, しょうが, ごぼう, サやいんげん, たけのこ, たまねぎ, レタス, こまつな, セロリ, ホールコーン(缶), キャベツ, きゅうり, ミニトマト	546 kcal 19.9 g 17.7 g 2.6 g
11火	丼飯	○	好み卵焼き 豚汁 きゅうりの風味漬け	牛乳, ★たまご, ★豚挽き肉, かつお節, あおのり, 煮干し(だし), ★豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, ごま油, 油, こんにゃく, ジャガイモ, ★白炒りごま	野沢菜漬け, キャベツ, ながねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, きゅうり, しょうが(汁)	581 kcal 24.9 g 18.4 g 2.9 g
12水	麦ごはん	○	白身魚の変りソース 根菜汁 野菜のごまだれあえ	牛乳, ほら切身, 煮干し(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 乾燥わかめ	米, 押し麦, ★小麦粉, でんぶん, 揚げ油, サラダ油, さとう, 油, こんにゃく, ★白すりごま	たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, キャベツ	614 kcal 25.2 g 23.1 g 2.1 g
13木	きなこ豆乳トースト	○	トマトシチュー じゃこサラダ	きな粉, 豆乳(調製豆乳), 牛乳, ★豚もも肉, とり骨(スープ), ちりめんじゃこ	★無塩食パン, さとう, ジャガイモ, サラダ油, バター, ★小麦粉, ★白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリー, グリンピース, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり	576 kcal 25.0 g 21.1 g 2.4 g
14金	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切干し大根の煮付	牛乳, きびなご(生), さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉(コマ), 千ひじき	米, 米粒麦, でんぶん, ★小麦粉, 揚げ油, つきこんにゃく, ★うどん(乾), ★玉ねぎ, 油, こんにゃく, さとう	ゆかり, しょうが, にんじん, ながねぎ, 切干大根, ごぼう, サやいんげん	554 kcal 23.3 g 16.3 g 2.6 g
17月	パエリア	○	真っ白ボタージュ パリパリサラダ	とり肉(コマ), いか, ★むきえび, あさり水煮, 飲用牛乳, 白いんげん豆, とり骨(スープ), 生クリーム	米, 米粒麦, バター, サラダ油, でんぶん, じゃがいも, 米粉, ★わんたんの皮, 揚げ油, ごま油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ビーマン, ドマト, セロリー(スープ), きゅうり, キャベツ, もやし	619 kcal 26.5 g 20.6 g 2.9 g
18火	麦ごはん	○	タンドリーチキン お豆と野菜のスープ 冷凍みかん	牛乳, とり肉(コマ), とり骨(スープ), ★豚肉(コマ), 白いんげん豆	米, 押し麦, ジャガイモ, 米粉, 炒め油	にんにく, しょうが(スープ), ながねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, ★冷凍みかん	577 kcal 28.8 g 13.7 g 1.6 g
19水	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳, いわし開き, 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	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, さとう, ジャガイモ	しょうが(汁), ごぼう, にんじん, だいこん, キャベツ, もやし, ながねぎ, こまつな, きゅうり, ゆかり	570 kcal 24.7 g 17.9 g 2.1 g
20木	ジャムサンド	○	キャベツと肉団子のスープ カルボナーラボテト	牛乳, とり挽き肉, 豆腐, とり骨(スープ), ★ベーコン, 生クリーム, 粉チーズ	★無塩コッペパン, ★いちごジャム, でんぶん, 油, ジャガイモ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, しめじ, こまつな, ながねぎ, しょうが, にんにく	579 kcal 27.0 g 20.8 g 1.7 g
21金	麦ごはん	○	きんびらコロッケ もずく入り野菜スープ 小松菜ともやしのいそ和え	牛乳, とり挽き肉, とうふ, もずく, さば節(だし), もみのり	米, 押し麦, 油, さとう, ジャガイモ, マッシュポテト, ★小麦粉, ★パン粉, 揚げ油	ごぼう, たまねぎ, にんじん, たけのこ(缶), こまつな, もやし, ホールコーン(缶)	612 kcal 21.1 g 19.6 g 2.1 g
24月	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	かつお節(削り節), マグロ缶詰, 刻みのり, 牛乳, 粉寒天	★スパゲティ, サラダ油, さとう, ジャガイモ, 揚げ油, はちみつ	だいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), きゅうり, ★みかん(缶), ★パンチップル(缶), ★もも(缶)	618 kcal 24.2 g 21.2 g 2.5 g
25火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳, ホキ60g(中), さば節(だし), 糸寒天, 油揚げ	米, 押し麦, さとう, ★白すりごま, 米粒麦, ジャガイモ, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, サやいんげん, きゅうり, もやし, ★レモン	568 kcal 26.0 g 12.7 g 1.9 g
26水	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	さばの香味焼き 具だくさんみそ汁 野菜の甘じようゆあえ	牛乳, さば, 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	米, 押し麦, さとう, ごま油, ジャガイモ	しょうが, ながねぎ, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, もやし	580 kcal 27.8 g 21.1 g 2.3 g
27木	チキンクリームライス	○	何でも千切りサラダ メロン	とり肉(コマ), とり骨(スープ), あさり水煮(レトルト), 牛乳, 千ひじき	米, 米粒麦, バター, 炒め油, ★小麦粉, サラダ油, でんぶん, さとう	にんじん, たまねぎ, スライスショウルーム(缶), しょうが(スープ), ビーマン, だいこん, もやし, きゅうり, ★レモン, ★メロン	582 kcal 20.8 g 21.4 g 1.8 g
28金	親子丼	○	沢煮わん 水無月	とり肉(コマ), ★たまご, 牛乳, さば節(だし), 出し昆布, あずき	米, 米粒麦, 炒め油, こんにゃく, さとう, でんぶん, つきこんにゃく, ★小麦粉, 上新粉	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ, サやえんどう, ごぼう, たけのこ, だいこん	694 kcal 28.0 g 16.5 g 2.8 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。