

[配布用献立表]

2024年 5月

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 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	野菜のみぞ汁 抹茶ケーキ	とり挽き肉、高野豆腐、さば節（だし）、牛乳、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★たまご、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、さとう、じゃがいも、★小麦粉、甘納豆	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	678 kcal 27.3 g 16.8 g 2.4 g
2 木	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	★豚肩肉（1cm角）、飲用牛乳、★豚肩肉、とり骨（スープ）、赤えんどう（乾）	炒め油、ごま油、もち米、米粒麦、★わんたんの皮、さとう	乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、グリンピース（冷）、たまねぎ、もやし、こまつな、ながねぎ、しうが（スープ）、みかん（缶）、パインアップル（缶）、もも（缶）	584 kcal 21.0 g 14.8 g 2.1 g
7 火	麦ごはん	○	さわらのから味噌焼 早苗汁（豆腐辛少） キバッソの味わ和え	牛乳、さわら（低）40g、さわら（中）50g、さわら（高）60g、赤色辛みそ、煮干し（だし）、とり肉（コマ）、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、かつお節	米、押し麦、ごま油、さとう、★白炒りごま、炒め油、じゃがいも、★ごま（いり）	にんにく、ながねぎ、たけのこ（缶）、ふき（生）、わらび（ゆで）、キャベツ、こまつな	594 kcal 31.3 g 20.7 g 2.5 g
8 水	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	飲用牛乳、とり肉（コマ）、★たまご、さば節（だし）、★豚肩肉、大豆	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぶん、しゃたき、じゃがいも、★白炒りごま、★白すりごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ながねぎ、さやえんどう、にんにく、しうが、ニラ、もやし、こまつな	633 kcal 28.2 g 20.9 g 2.1 g
9 木	キムチ炒飯	○	ぱりぱりひじき わかめスープ ジュー・オレンジ	★豚肩肉、飲用牛乳、干ひじき、ダイスチーズ、さば節（だし）、乾燥わかめ、とうふ	米、米粒麦、炒め油、さとう、★小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん、キムチ（白菜）、ビーマン、たまねぎ、こまつな、★ジュー・オレンジ（1/6個）	578 kcal 20.5 g 17.6 g 2.7 g
10 金	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	出し昆布、さば節（だし）、★豚肩肉、油揚げ、かまぼこ、生わかめ、飲用牛乳、絹とうふ、きな粉	★生うどん、★白すりごま、さとう、サラダ油、白玉粉、上新粉	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、よもぎ粉	559 kcal 24.1 g 19.0 g 3.0 g
13 月	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 新たけのこのみぞ汁 キヤベツと小松菜のいそ和え	飲用牛乳、大豆、★豚挽き肉、煮干し（だし）、生わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、もみのり	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュボテト、★小麦粉、★パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、新たけのこ（ゆで）、こまつな、ながねぎ、キャベツ、ホールコーン（缶）	615 kcal 21.6 g 19.9 g 2.6 g
14 火	照り焼きフィッシュバーーガー	○	ベジタブルシチュー 清見オレンジ	めかじき（低）40g、めかじき（中）40g、めかじき（高）50g、牛乳、とり肉（コマ）、調理用牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、とり骨（スープ）、生クリーム	★胚芽丸パン粉40g（低）、★胚芽丸パン、さとう、でんぶん、炒め油、じゃがいも、★パン粉、揚げ油、バター、★小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム（缶）、こまつな、セロリー（スープ）、グリンピース（冷）、★清見オレンジ1/6	598 kcal 31.2 g 21.4 g 2.5 g
15 水	金平ごはん	○	ししゃもフライ 塩豚汁 何でも千切りサラダ	★豚肩肉（せん切り）、牛乳、★ししゃも、★豚肩肉、さば節（だし）、干ひじき	米、米粒麦、炒め油、さとう、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油	ごぼう、しうが（汁）、にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こまつな、しうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン（果汁）	592 kcal 21.9 g 21.4 g 2.4 g
16 木	麦ごはん	○	鶏肉のマटド 焼き 青菜とコーンのスープ ゆで野菜のドレッシングかけ	飲用牛乳、とりもも肉50g（低）、とりもも肉、さば節（だし）、★たまご	米、押し麦、★生パン粉、さとう、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン（缶）、こまつな、アスパラガス	605 kcal 26.7 g 21.7 g 2.6 g
17 金	【国内産食材の日】 ピースごはん	○	鮭の竜田揚げ みそ汁（豆腐、わかめ） 野菜のからし酢和え	出し昆布、たきこみわかめ、飲用牛乳、生鮭、煮干し（だし）、とうふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、ごま油	グリンピース（生）、しうが、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	568 kcal 28.9 g 17.1 g 2.9 g
20 月	ビーンズカレー	○	カリカリごぼうのサラダ メロン	★豚肩肉、大豆、豚骨（スープ）、プロセスチーズ、牛乳	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、★小麦粉、さとう、でんぶん、揚げ油、ごま油	にんにく、しうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、セロリー（スープ）、ホールトマト（缶）、ごぼう、キャベツ、こまつな、ホールコーン（缶）、★メロン	665 kcal 21.2 g 20.1 g 2.1 g
21 火	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜のみぞ汁 野菜の煮物	飲用牛乳、かつお（角切）、あおのり、さば節（だし）、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、じゃがいも、こんにゃく	しうが、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、さやいんげん	574 kcal 28.8 g 13.5 g 2.8 g
22 水	トビウォのスペティ	○	小松菜のサラダ フルーツのヨーグルトかけ	★豚挽き肉、とびうお（ミンチ）、ピザ用チーズ、飲用牛乳、ブレーンヨーグルト	★スペティ、サラダ油、炒め油、さとう	にんにく、しうが、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム（缶）、ホールトマト（缶）、こまつな、キャベツ、ホールコーン（缶）、★もも（缶）	587 kcal 28.1 g 18.3 g 1.6 g
23 木	きつねごはん	○	芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ、牛乳、とりもも肉、出し昆布、さば節（だし）	米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぶん、炒め油、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	520 kcal 16.7 g 13.3 g 1.8 g
24 金	麦ごはん	○	たらのマヨネーズ 焼き かきたま汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、たら（低）40g、たら（中）50g、たら（高）50g、調理用牛乳、粉チーズ、さば節（だし）、とうふ、★たまご	米、押し麦、★マヨネーズ、★パン粉、でんぶん、さとう	たまねぎ、スライスマッシュルーム（缶）、ながねぎ、こまつな、にんじん、もやし	554 kcal 27.9 g 18.8 g 2.1 g
27 月	シーフードビラフ	○	ホタージュ こんにゃくサラダ	とり肉（コマ）、あさり水煮（レトルト）、いか（短冊）、★むきえび、牛乳、とり骨（スープ）、調理用牛乳、生クリーム、干ひじき	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぶん、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、はちみつ	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム（缶）、セロリー（スープ）、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり	565 kcal 23.9 g 18.9 g 3.0 g
28 火	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ チングン菜としめじのスープ 中華酢あえ	牛乳、★豚挽き肉、とり肉（コマ）、とり骨（スープ）、★たまご	米、押し麦、ごま油、でんぶん、★ぎょうざの皮、★小麦粉、揚げ油、はるさめ、さとう	にんにく、しうが、キャベツ、ながねぎ、二郎、えのきたけ、チングンサイ、しめじ、にんにく（スープ）、しうが（スープ）、二郎、ながねぎ切り落とし、きゅうり、もやし、にんにく	583 kcal 23.5 g 16.8 g 2.0 g
29 水	セサミトースト	○	チリコンカン 三色ピクルス	牛乳、赤いんげん豆、★ベーコン（短冊）、★豚挽き肉、とり骨（スープ）	★食パン 粉50g（低）、★食パン 粉60g（中）、★食パン 粉60g（高）、★白すりごま、バター、グラニュー糖（国産）、炒め油、じゃがいも、さとう	にんにく、しうが、たまねぎ、にんじん、ビーマン、セロリー（スープ）、スライスマッシュルーム（缶）、ホールコーン（缶）、ホールトマト（缶）、だいこん、きゅうり	561 kcal 21.7 g 20.7 g 2.4 g
30 木	ブルコギ丼	○	切干大根のサラダ 美生柑	★豚肉（コマ）、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油、★白炒りごま、サラダ油	にんにく、しうが、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、二郎、切干大根、こまつな、キャベツ、たまねぎ、★美生柑	585 kcal 25.2 g 20.5 g 1.8 g
31 金	麦ごはん	○	いかのオイル焼き 吳汁 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳、いか一枚、出し昆布、さば節（厚けずり）、★豚肉（コマ）、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン（果汁）	520 kcal 24.7 g 14.8 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています