

[配布用献立表]

2025年 9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
2 火	ハヤシライス	○	じゃこサラダ シャインマスカット	豚肩肉、豚骨(スープ)、★生クリー ム、★牛乳、ちりめんじやこ	米、押し麦、油、★バター、★小麦粉、さ とう、★白炒りごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、スライスマッシュルーム (缶)、グリンピース(冷)、こまつな、 キャベツ、きゅうり、★ぶどう	634 kcal 21.7 g 22.4 g 2.5 g
3 水	麦ごはん	○	さかなの香味焼き みそ汁 もやしとこまつなのごまじゅうゆ	★牛乳、さわら、さば節(だし)、乾燥 わかめ、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、じゃがいも、★白炒りごま	しょうが、ながねぎ、ににく、えのき たまねぎ、もやし、キャベツ、こ まつな	553 kcal 27.5 g 16.6 g 2.4 g
4 木	キャロットライス	○	さかなのハーブパン粉焼き もぐり入り野菜スープ ゆずごまサラダ	★牛乳、たら、★粉チーズ、とうふ、も ぐり(塩蔵、塩抜き)、さば節(だし)、 干ひじき、まぐろ缶詰	米、米粒麦、★バター、オリーブ油、★ パン粉、油、★白炒りごま	にんじん、ににく、たけのこ(缶)、 もやし、たまねぎ、こまつな、きゅう り、キャベツ、だいこん、ゆず(汁)	558 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g
5 金	冷しきつねうどん 3-3 リクエスト	○	竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのてんぶら 野菜の塩もみ	さば節(だし)、さば節(厚けず り)、油揚げ、刻みのり、★牛乳、焼 くわ、★たまご、あおのり	★うどん、さとう、★小麦粉、油	もやし、きゅうり、かぼちゃ、キャベ ツ、 にんじん	587 kcal 22.4 g 21.9 g 2.1 g
8 月	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが ゆかりきゅうり	★牛乳、とり肉、★たまご、さば節(だ し)、豚肩肉、大豆	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、しら 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、ににく、しょ うが、ニラ、かぶ、だいこん、きゅうり、ゆ かり	622 kcal 27.2 g 20.6 g 2.0 g
9 火	わかめごはん 国内産食材の日	○	菊花蒸し 吳汁 菊入り酢のもの	たきこみわかめ、★牛乳、豚挽き肉、出 し昆布、さば節(厚けずり)、豚肉、と うふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆、 乾燥わかめ	米、米粒麦、でんぶん、もち米、じゃが いも、さとう	たまねぎ、しょうが、ににく、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、菊のり	570 kcal 24.1 g 16.1 g 2.6 g
10 水	ジャムコッペ	○	ポテトグラタン 何でも千切りサラダ お日さまポンチ	★牛乳、とり肉、★むきえび、★調理用 牛乳、★ビザ用チーズ、干ひじき、粉寒 天、★乳酸菌飲料	★コッペパン、いちごジャム、じゃが いも、油、でんぶん、★バター、さとう	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュ ルーム(缶)、だいこん、キャベツ、きゅ うり、レモン(果汁)、オレンジ ジュース	686 kcal 27.6 g 22.5 g 2.9 g
11 木	麦ごはん 4-2 リクエスト	○	ししゃものから揚げ 冷汁 かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳、ししゃも、乾燥わかめ、油揚 げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節 (だし)、豚挽き肉	米、押し麦、でんぶん、★小麦粉、油、★ 白すりごま、さとう	きゅうり、かぼちゃ、しょうが、さやい んげん	562 kcal 21.1 g 19.1 g 2.2 g
12 金	元気ごはん	○	ツナカレーロック たまごスープ 三色ピクルス	★牛乳、まぐろ缶詰、とり骨(スー ブ)、ペーパン(短冊)、★たまご	米、米粒麦、きび、じゃがいも、マッシュ ポテト、★小麦粉、★パン粉、油、 でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、もや し、こまつな、だいこん、きゅうり	695 kcal 21.7 g 25.7 g 2.3 g
16 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	庄内の芋煮 ほうれん草のおかか和え	とり挽き肉、高野豆腐、さば節(だ し)、★牛乳、豚肩肉、生揚げ、淡色辛 みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、米粒麦、油、さとう、里芋	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しめ じ、ほうれんそう、キャベツ	590 kcal 28.1 g 17.9 g 2.6 g
17 水	なす入りスパゲティーミートソース	○	こんにゃくサラダ 巨峰	豚挽き肉、★プロセスチーズ、★牛乳、 干ひじき	★スパゲティ、油、こんにゃく、はちみ つ	なす、ににく、しょうが、セロリー、 にんじん、たまねぎ、ホールトマト (缶)、キャベツ、さやいんげん、こま つな、きゅうり、★巨峰	605 kcal 24.6 g 20.8 g 2.3 g
18 木	もやし炒飯	○	中華スープ パイン入キャベツフレンチ	豚肉、★たまご、★牛乳、とり肉、と うふ、とり骨(スープ)	米、米粒麦、ごま油、油、はるさめ、でん ぶん	にんじん、ながねぎ、ピーマン、もや し、だいじもやし、たけのこ(缶)、乾 しいたけ、たまねぎ、こまつな、しょ うが、キャベツ、パインアップル(缶)	554 kcal 20.9 g 19.8 g 2.5 g
19 金	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの梅しそ揚げ きやべつと生揚げのみそ汁 キャベツと小松菜のしょうゆあえ	★牛乳、かつお(角切り)、乾燥わかめ、と うふ、さば節(だし)、淡色辛みそ、赤 色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、油	梅干し、しその葉、キャベツ、ながね ぎ、こまつな、もやし	558 kcal 28.0 g 16.5 g 2.2 g
22 月	タコライス 1-2 リクエスト	○	トマトと卵のスープ カリカリポテト 梨	豚挽き肉、大豆、★プロセスチーズ、★ 牛乳、とり肉、★たまご、とり骨(スー ブ)	米、米粒麦、油、でんぶん、じゃがいも	ににく、しょうが、たまねぎ、セロリ ー、キャベツ、トマト、こまつな、セロ リー、★なし	671 kcal 28.8 g 22.9 g 2.8 g
24 水	きなこおはぎ	○	塩豚汁 糸寒天のレモン酢かけ	あずき、きな粉、★牛乳、豚肩肉、さば 節(だし)、糸寒天、油揚げ	米、もち米、米粒麦、さとう、じゃがい も	にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こ まつな、しょが、きゅうり、もやし、 レモン(果汁)	595 kcal 21.6 g 13.1 g 1.6 g
25 木	さんまご飯	○	わかめのみそ汁 キャベツとほうれんそうのいそ和え	さんま、★牛乳、煮干し(だし)、と うふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛み そ、もみのり	米、米粒麦、でんぶん、油、さとう	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、こ まつな、もやし、ほうれんそう、ホールコ ーン(缶)	553 kcal 21.6 g 20.2 g 2.4 g
26 金	シナモン揚げパン 梅組 リクエスト	○	キャベツと肉団子のスープ 粉吹芋	★牛乳、とり挽き肉、豆腐、とり骨 (スープ)、あおのり	★コッペパン、油、さとう、はるさめ、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たけのこ(缶)、 木苺、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょ うが	597 kcal 25.7 g 20.4 g 2.7 g
29 月	麦ごはん	○	さかないとコーンの揚げ煮 とうふのみそ汁 煮びたし	★牛乳、さめ(角切り)、乾燥わかめ、 とうふ、さば節(だし)、淡色辛みそ、赤色辛み そ、もみのり	米、押し麦、でんぶん、じゃがいも、油 さとう	ながねぎ、しょうが、ににく、ホール コーン(缶)、にんじん、ピーマン、 キャベツ、こまつな、もやし	641 kcal 28.6 g 22.9 g 2.8 g
30 火	秋の香りごはん	○	めひかりのから揚げ のべい汁 野菜の甘じょうゆあえ	出し昆布、とり肉、★牛乳、めひかり、 さば節(だし)、油揚げ、とうふ	米、米粒麦、さつまいも、でんぶん、★ 小麦粉、油、こんにゃく、里芋、さとう	にんじん、しめじ、グリンピース (冷)、しょうが、だいこん、ながね ぎ、こまつな、ほうれんそう、もやし	554 kcal 24.4 g 15.8 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