

[配布用献立表]

2025年 7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 | IELG ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|------------------------|---------|--|--|---|---|---|
| 1 火 | いわしのかばやき丼 | ○ | 吉野汁 蒸しあともろこし | いわし開き, ★牛乳, さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉 | 米, 押し麦, ★小麦粉, でんぶん, 油, さとう, つきこんにやく, ★うどん(乾), ★玉ふ | にんじん, ながねぎ, みつば, とうもろこし | 604 kcal 26.5 g 18.8 g 1.9 g |
| 2 水 | 麦ごはん | ○ | 豆あじのから揚げ 冷汁 五色煮 冷凍みかん | ★牛乳, 豆あじ, 乾燥わかめ, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, さば節(だし), 生揚げ | 米, 押し麦, でんぶん, ★小麦粉, 油, ★白すりごま, こんにゃく, さとう | きゅうり, ごぼう, たけのこ(缶), にんじん, 乾しいたけ, サヤインゲン, ★冷凍みかん | 586 kcal 23.9 g 18.7 g 1.9 g |
| 3 木 | 冷やし中華そば | ○ | じやがいももち もやしと小松菜のナムル | ★たまご, さば節(だし), 豚肩肉, ★牛乳, ★ピザ用チーズ | ★生中華めん, ごま油, 油, さとう, じやがいも, でんぶん | きゅうり, もやし, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, しょうが, ごまつな | 571 kcal 27.4 g 19.8 g 3.3 g |
| 4 金 | 麦ごはん 国内産食材の日 | ○ | あじの香味だれ 肉じゃが ゆかりきやべつ | ★牛乳, あじのフィレ, 豚肩肉 | 米, 押し麦, でんぶん, ★小麦粉, 油, さとう, こんにゃく, じやがいも | しょうが, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷), キャベツ, ゆかり | 612 kcal 26.9 g 16.7 g 2.2 g |
| 7 月 | あなご入り焼きおにぎり 国内産食材の日 | ○ | 七夕汁 えだまめ ミニトマト | 出し昆布, あなご(蒸), ほしのり, ★牛乳, さば節(だし), 油揚げ, とり肉, かまぼこ | 米, 米粒麦, さとう, ★麸, ★そうめん | しょうが, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, えだまめ, ミニトマト | 575 kcal 26.1 g 15.9 g 2.4 g |
| 8 火 | 夏野菜の中華丼 | ○ | はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト | 豚肉, いか, あさり水煮, ほたてがい, とり骨(スープ), ★牛乳, 乾燥わかめ, とうふ | 米, 米粒麦, 油, でんぶん, ごま油, はるさめ, じやがいも, | にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(缶), 乾しいたけ, レタス, 赤ピーマン, 黄ピーマン, チンゲンサイ, ながねぎ切り落とし, えのきたけ, ながねぎ, ごまつな | 612 kcal 25.4 g 16.9 g 2.8 g |
| 9 水 | ナシゴレン | ○ | スペニッシュオムレツ パリパリサラダ | ★むきえび, あさり水煮, とり挽き肉, ★牛乳, ベーコン, ★たまご | 米, 押し麦, 油, でんぶん, じやがいも, ★わんたんの皮, ごま油, さとう | たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールコーン(缶), しょうが, にんにく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, トマト, きゅうり, キャベツ | 607 kcal 26.5 g 20.7 g 3.1 g |
| 10 木 | 麦ごはん | ○ | ゼリーフライ 塩豚汁 ツナサラダ | ★牛乳, おから, 豚肩肉, さば節(だし), まぐろ油漬け(缶) | 米, 押し麦, じやがいも, ★小麦粉, ★パン粉, 油, | にんじん, たまねぎ, ながねぎ, かぶ, しめじ, ごまつな, しょうが, キャベツ, きゅうり, セロリー | 610 kcal 21.6 g 21.1 g 2.3 g |
| 11 金 | 二色パン | ○ | とうふのミートソースグラタン コーンボタージュ フルーツのヨーグルトかけ | ★牛乳, とうふ, 豚挽き肉, ★粉チーズ, とり骨(スープ), ★ブレーンヨーグルト | ★食パン, ★胚芽食パン, ★ブルーベリージャム, 油, ★マカロニ, ★パン粉, ★バター, 米, さとう | たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), にんにく, ホールトマト(缶), セロリー, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶) | 608 kcal 25.7 g 20.3 g 3.2 g |
| 14 月 | じゃこわかめごはん | ○ | 油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え | ちりめんじゃこ, たきこみわかめ, ★牛乳, 豚肩肉, ★むきえび, 油揚げ, とり肉, 油揚げ, かまぼこ, とうふ, さば節(だし), もみのり | 米, 米粒麦, ★白炒りごま, 油, はるさめ, ごま油, でんぶん | 乾しいたけ, たけのこ(缶), ながねぎ, ニラ, もやし, とうがん, にんじん, しめじ, 万能ねぎ, ごまつな, ホールコーン(缶) | 603 kcal 31.1 g 21.2 g 2.9 g |
| 15 火 | キムチ丼 | ○ | チンゲン菜としめじのスープ 小玉すいか | 豚肩肉, あさり水煮, ★牛乳, とり肉, とり骨(スープ), ★たまご | 米, 米粒麦, ごま油, さとう, ★白すりごま, でんぶん | にんにく, たまねぎ, ながねぎ, 切干大根, キムチ(白菜), ニラ, 万能ねぎ, チンゲンサイ, しめじ, にんにく, しょうが, ながねぎ切り落とし, ★小玉すいか | 528 kcal 22.6 g 15.5 g 2.2 g |
| 16 水 | 麦ごはん | ○ | さわらのごまみそがけ かぼちゃのみそ汁 切干とキャベツの甘酢あえ | ★牛乳, さわら, 赤色辛みそ, 煮干し(だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ | 米, 押し麦, さとう, ★白炒りごま, ★白すりごま, でんぶん | しょうが, たまねぎ, かぼちゃ, ごまつな, 切干大根, キャベツ, きゅうり | 561 kcal 25.6 g 16.7 g 2.7 g |
| 17 木 | ターメリックライス ナン | ジ ヨア | キーマカリー 茹で野菜の特製ドレッシング | ★ブレーンヨーグルト, 大豆, 豚挽き肉, とり骨(スープ) | 米, 押し麦, ★強力粉, さとう, 油, はちみつ, じやがいも, ★バター, ★小麦粉, ★白すりごま, ★マヨネーズ | たまねぎ, ホールトマト(缶), にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, ごまつな, キャベツ, ★りんご | 591 kcal 20.9 g 16.2 g 2.1 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

夏休みに作ってみよう



大豆入りドライカレー

キムチチャーハン

切干ときゅうりのごま酢あえ