

家庭数配布 9月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
2	金	ひ 冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳 杏仁豆腐	650 27.4 20.8	牛乳、ポークハム、みそ、寒天、卵 調理用牛乳	ラーメン、さとう、ごま油、ごま 練りごま	にんじん、もやし、きゅうり みかん缶、パイン缶、黄桃缶
5	月	ごまごはん	牛乳 あじのフライ、キャベツソテー、田舎汁	694 30.0 22.2	牛乳、あじの切り身、油あげ、卵 みそ、豆腐、わかめ	米、ごま、小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな
6	火	ちゅうかどん 中華丼	牛乳 マーボーじゃが、冷凍みかん	636 23.6 13.7	牛乳、豚肉、いか、えび、みそ 豚ひき肉	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油、じゃがいも	干しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ キャベツ、ちんげん菜、冷凍みかん
7	水	セサミサンド	牛乳 ポークビーンズ、和風サラダ	691 25.0 29.3	牛乳、豚肉、大豆	ミルクパン、マーガリン、はちみつ 油、ごま、さとう、バター、小麦粉 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり
8	木	ごはん	牛乳 さばの塩焼き、ごま酢あえ、豚汁	681 31.6 22.4	牛乳、さばの切り身、豚肉、わかめ 豆腐、みそ	米、ごま、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	もやし、にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、きゅうり
9	金	スパゲティカレーミート ソース	牛乳 じゃがいものハニーサラダ、りんご	745 24.8 24.9	牛乳、豚ひき肉	スパゲティ、油、バター、小麦粉 はちみつ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、きゅうり、りんご
12	月	きつねうどん	牛乳 月見だんご、梨	672 24.7 16.8	牛乳、鶏肉、油あげ、きな粉	うどん、さとう、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな かぼちゃ、梨
13	火	むぎい 麦入りごはん	牛乳 さわらの塩麴焼き、キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	627 28.5 16.1	牛乳、さわらの切り身、みそ、豆腐 わかめ	米、米粒麦、塩こうじ、じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、こまつな
14	水	チキンライス	牛乳 ポテト入りサラダ、青のりビーンズ	598 20.9 17.9	牛乳、鶏肉、大豆、青のり	米、油、バター、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ ホールコーン、きゅうり
15	木	たんたん 坦々チャーハン	牛乳 はたはたの南蛮漬け、わかめスープ	640 26.2 20.6	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、みそ、卵 はたはた、豆腐、わかめ	米、油、さとう、ごま油、でん粉	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、玉ねぎ
16	金	ツナコーンピザ	牛乳 野菜スープ、ぶどう	590 26.6 22.1	牛乳、豚肉、ポークハム、ツナ ピザチーズ	ナン、油、じゃがいも	玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン にんじん、キャベツ、こまつな、ぶどう
20	火	わかめごはん	牛乳 切り干し大根の卵焼き、おひたし、きのこ豆腐の汁	610 26.5 18.5	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま	にんじん、干しいたけ、さやいんげん 切り干し大根、キャベツ、もやし、しめじ たけのこ、生しいたけ、こまつな
21	水	ミルクパン	牛乳 いかのレモンソースあえ、糸こんにゃくサラダ、豆腐入り五目スープ	614 31.6 22.3	牛乳、いかの切り身、鶏肉、豆腐	ミルクパン、油、さとう、ごま油 でん粉、糸こんにゃく	キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ、もやし、こまつな レモン果汁
22	木	シーフードライス	牛乳 ジャガイモスープ、ぶどうジュースゼリー	608 20.5 16.0	牛乳、鶏肉、いか、えび、調理用牛乳 生クリーム、粉チーズ、粉寒天 粉ゼラチン	米、バター、油、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ パセリ、ぶどう
26	月	カルバンゾーカレーライス	牛乳 野菜サラダ、梨	718 20.9 19.3	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、油、さとう、バター、小麦粉 ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、梨
27	火	ひ 冷やしうどん	牛乳 天ぷら(いか・さつまいも)、舟きゅうり	581 23.3 17.8	牛乳、いかの切り身、卵	うどん、油、さとう、小麦粉 さつまいも	ねぎ、きゅうり、こまつな
28	水	チンジャオロース丼	牛乳 もやしときゅうりのサラダ、りんご	618 21.3 17.8	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ ピーマン、きゅうり、もやし、りんご
29	木	まいたけごはん	牛乳 ししゃものごま焼き、こんにゃくのピリリ煮、きのこのかきたま汁	722 29.8 24.9	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも 豆腐、卵	米、油、さとう、でん粉、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	まいたけ、にんじん、ごぼう、しいたけ しめじ、こまつな
30	金	や 焼きカレーパン	牛乳 海藻サラダ、マカロニ入りミネストローネ	575 24.0 20.5	牛乳、豚ひき肉、豚肉、わかめ	ミルクパン、油、さとう、小麦粉 ごま油、パン粉、マカロニ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、きゅうり