

令和3年度

献立名		食 材			献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)			熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
<p>🍴 予定献立表について 🍴</p> <p>ぎゅうにゅう ちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しやう かいそうらい ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>つう こんだて へんこう ばあい ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご承ください。</p> <p>しやうがっこう ねんせい ひやうし ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>									
									
1日(水)	牛カルピ井	ごはん ごま油 きび和糖 植物油 片栗粉	うし	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ おろし生姜 おろしにんにく	15日(水)	イエスクリーン米	ごはん		
	核豆		えだまめ			スープカレー	じゃが芋 きび和糖 バター	とり	人参、おろし生姜 玉ねぎ キャベツ、りんご しめじ、トマト缶 おろしにんにく
エネルギー (kcal) (小) 751 (中) 919	パリッパ	ごま			エネルギー (kcal) (小) 689 (中) 808	豆腐ハンバーグ	パン粉、片栗粉 植物油、砂糖	とり、脱脂粉乳 とうふ	トマト
2日(木)	ナン	ナン バター			ピーツのサラダ	きび和糖 ごま油			大根 ピーツ
	チキンカレー	ナン バター	とり チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 おろし生姜 おろしにんにく りんご トマト缶 とうもろこし	ソフトフランス丸パン	ソフトフランス丸パン		ベーコン	玉ねぎ 人参、パセリ コーン おろしにんにく
エネルギー (kcal) (小) 637 (中) 795	ゆでとうもろこし				オニオンスープ				
3日(金)	フルーツカクテル	水あめ 砂糖、はちみつ	牛乳 脱脂粉乳	レモン果汁 白桃缶	チキン南蛮	片栗粉 植物油、砂糖		とり	
	ごはん	ごはん			卵なしタルタルソース				
エネルギー (kcal) (小) 608 (中) 789	春雨スープ		ハム はるさめ とうふ	人参 チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	ラーメンサラダ	ラーメン ごま油		ハム	人参 きゅうり
6日(月)	みぞだれ肉団子	片栗粉、砂糖 豚脂、ごま油	とり ふた	おろしにんにく たけのこ、なす 玉ねぎ、おろし生姜	ごはん	イエスクリーン米 じゃが芋		とり	人参 大根 しめじ 長ねぎ
	なすの中巻風炒め	きび和糖 片栗粉 ごま油	とり えび		みぞけんちん汁			油揚げ とうふ	
エネルギー (kcal) (小) 703 (中) 784	とほろ井	ごはん 植物油 きび和糖	ふた 大豆ミート	人参 ごぼう 干し椎茸 おろし生姜	鮭の甘酢あんかけ 甘酢あんかけタレ			さけ	
8日(水)	ひじきのごまみそあえ	きび和糖 ごま油 ごま	ひじき	人参 ほうれん草	浜益牛のしぐれ煮	植物油 きび和糖		うし しらたき	玉ねぎ ごぼう おろし生姜
	ミニトマト			ミニトマト	ごはん	ごはん			人参 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ
エネルギー (kcal) (小) 697 (中) 876	ごはん	ごはん			すまし汁	もち			
9日(木)	韓国風スープ	ワンタン ごま	とうふ	人参、コーン 白菜、長ねぎ	うさぎハンバーグ	豚脂 砂糖		ふた とり	
	野菜千切り	米粉、片栗粉 じゃが芋、砂糖 植物油	おから	人参 玉ねぎ にら	大根おろしソース				オレンジ果汁
エネルギー (kcal) (小) 686 (中) 816	豚肉と野菜のピリ辛炒め	ごま油 きび和糖	ふた	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ、人参 なす、青ピーマン	さつまいものオレンジ煮	さつまいも 片栗粉			
10日(金)	黒コッペパン	黒コッペパン			ごはん	ごはん			
	クリームスープ	米粉 バター	ベーコン 牛乳 チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しめじ、パセリ	肉味噌豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉		とうふ ふた	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参
エネルギー (kcal) (小) 666 (中) 815	ロールキャベツ	豚脂 植物油、砂糖	ふた 全卵	人参 玉ねぎ にら	にらまんじゅう	豚脂、砂糖 ごま油 小麦粉		ふた	にら、生姜 キャベツ にんにく
11日(土)	コーンのサラダ	ごま油 きび和糖	えだまめ	コーン きゅうり、人参	ナムル	ごま油 ごま、砂糖			もやし、人参 ほうれん草
	あずき寒天	ビートグラニュー糖 麦芽糖、オリゴ糖	小豆 寒天		ごはん	ごはん			
エネルギー (kcal) (小) 635 (中) 782	ごはん	ごはん			白菜とえのきのみそ汁			油揚げ	白菜 えのき 人参、長ねぎ 大葉
12日(日)	大根のごまみそ汁	ごま	油揚げ	大根 人参 長ねぎ	チーズチキン大葉巻	パン粉、植物油 小麦粉 コーンスターチ		とり チーズ 大豆	人参
	和風さんびら包み焼き	砂糖、ごま ごま油 豚ゼラチン	とり とうふ	玉ねぎ ごぼう 人参	五目煮	きび和糖 植物油		ふた 大豆 ひじき、しらたき	
エネルギー (kcal) (小) 604 (中) 791	肉じゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ふた しらたき	玉ねぎ 人参	ごはん	ごはん		きび和糖 植物油	人参 玉ねぎ 白菜 白ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ
13日(月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂、発芽玄米 砂糖		とり	玉ねぎ
	せんべい汁	せんべい	とり 油揚げ	人参 しめじ ごぼう 長ねぎ	ほうれん草のきび粉あえ	きび和糖		きな粉	ほうれん草 人参
エネルギー (kcal) (小) 604 (中) 791	みぞカツ	植物油	ふた 大豆粉		しょう油ラーメン	ラーメン ごま 植物油		ふた わかめ	玉ねぎ、人参 おろしにんにく 長ねぎ、おろし生姜 もやし、たけのこ チンゲン菜、白菜
14日(火)	みぞタレ				春巻	植物油、米粉 豚脂、砂糖 小麦粉、粉あめ		ふた はるさめ	人参、干し椎茸 玉ねぎ キャベツ
	キャベツのレモンあえ	きび和糖	ツナ	人参、レモン果汁 きゅうり、キャベツ	中華サラダ	きび和糖 ごま油、ごま		ハム	人参、きゅうり コーン
エネルギー (kcal) (小) 604 (中) 789	じゃじゃ麺	うどん きび和糖 ごま油 片栗粉	望来豚 大豆ミート	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 長ねぎ、人参 たけのこ 干し椎茸	ごはん	ごはん		とうふ 油揚げ	なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ
15日(水)	コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉、砂糖	たら 全卵	コーン 玉ねぎ	さばの味噌煮			さば	レンコン 人参 こんにゃく
エネルギー (kcal) (小) 675 (中) 833	メロン			メロン	れんこんさんびら	きび和糖 ごま油		ちくわ えだまめ ひじき	
	バター丸パン	バター丸パン			バター丸パン	バター丸パン		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ トマト缶 おろしにんにく
16日(木)	ミネストローネ	マカロニ きび和糖			サイコロステーキ	きび和糖		うし	梨
エネルギー (kcal) (小) 675 (中) 833	サイコロステーキ				梨				