

西大寺小学校 献立表

日	曜	献立名	使用する食品名				エネルギー		
			(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	たんぱく質			
1	水	ウィンナーサンド (ウィンナー・キャベツ)	米粉パン		荒挽ウィンナー		キャベツ	594	
		牛乳			牛乳				
		もち麦のスープ	もち麦・じゃがいも	サラダ油		にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム	26.3	
2	木	ごはん	精白米					589	
		牛乳			牛乳				
		厚揚げの中華煮	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが		24.3
		くらげのあえもの	上白糖	ごま油	生くらげ		だいこん・きゅうり		
7	火	ごはん	精白米					585	
		牛乳			牛乳				
		のり佃煮			のり佃煮				
		白身魚のお茶葉入り天ぷら	小麦粉・でん粉	油	ホキ・卵		せん茶		
		豆乳入りみそ汁	じゃがいも		豆腐・豆乳・中みそ・白みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	24.7	
8	水	米粉パン	米粉パン					599	
		牛乳			牛乳				
		ポークビーンズ	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	豚肉・荒挽ウィンナー	にんじん・トマト・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム		
		小魚アーモンド	上白糖	ローストアーモンド	かえりちりめん			29.2	
9	木	ごはん	精白米					593	
		牛乳			牛乳				
		いり煮	じゃがいも・上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき	にんじん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・アラスカ・しょうが		
		おかかあえ	上白糖	花かつお	にんじん・こまつな	キャベツ		23.5	
10	金	ごはん	精白米					587	
		牛乳			牛乳				
		さけの香り焼き		いりごま・サラダ油	さけ	青のり粉			
		いももち汁	いももち		油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	26.2
13	月	ジャージャーめん	中華めん・上白糖・でん粉	ごま油	豚肉・中みそ・赤みそ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく・しょうが		
		牛乳			牛乳				
		もやし中華あえ	上白糖	ごま油		にんじん	もやし・きゅうり		
		くだもの (冷凍みかん)					冷凍みかん	28.0	
14	火	麦ごはん	精白米・麦					587	
		牛乳			牛乳				
		いわしの香味揚げ	でん粉	油	いわし		にんにく・しょうが		
		めかぶ汁	じゃがいも		豆腐	めかぶ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	23.1
15	水	米粉パン	米粉パン					594	
		牛乳			牛乳				
		アスパラガスのグラタン	マカロニ	バター・ホワイトルウ	若どり	牛乳・ミックスチーズ	グリーンアスパラガス	たまねぎ・マッシュルーム	
		ビーンズスープ	じゃがいも	サラダ油	ミックス豆	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	26.0	
16	木	ごはん	精白米					587	
		牛乳			牛乳				
		肉じゃが	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ		
		ゆかりあえ					キャベツ・ゆかり	21.1	
		くだもの (河内晩柑)					河内晩柑		
17	金	とりめし	精白米・でん粉・黒砂糖	油	若どり			しょうが・たまねぎ	621
		牛乳			牛乳				
		赤だし	じゃがいも		豆腐・赤みそ・赤だしみそ	にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ		
20	月	ちゃんぽんめん	ソフトめん・でん粉	ごま油	豚肉・いか・えび・かまぼこ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが		
		牛乳			牛乳				
		ジャガタラポテト	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ベーコン		たまねぎ・えだまめ		
							30.1		
21	火	麦ごはん	精白米・麦					615	
		牛乳			牛乳				
		親子煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・卵・高野豆腐	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ		
		ごまあえ	上白糖	いりごま	にんじん・こまつな	キャベツ		24.6	
22	水	バターロールパン	バターロールパン					666	
		牛乳			牛乳				
		あじのバーベキューソースかけ	小麦粉・上白糖	サラダ油	あじ・中みそ		たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース		
		野菜ソテー	じゃがいも	サラダ油		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	29.7	
23	木	ごはん	精白米					591	
		牛乳			牛乳				
		大豆のいそ煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・油あげ・大豆	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ		
		甘酢あえ	上白糖		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ	23.8	
24	金	ごはん	精白米					603	
		牛乳			牛乳				
		タッカルビ	トック・上白糖	ごま油	若どり	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが		
		春雨スープ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし		
		くだもの (冷凍みかん)					冷凍みかん	20.3	
28	火	豆ごはん	精白米					グリーンピース	588
		牛乳			牛乳				
		さわらの西京焼き		サラダ油	さわら・白みそ・中みそ				
		キャベツの煮びたし			ちくわ・油あげ・花かつお	にんじん・こまつな	キャベツ・しめじ	28.6	
29	水	ハムサンド (ハム・野菜)	米粉パン	マヨネーズ	ロースハム			キャベツ・きゅうり	595
		牛乳			牛乳				
		チーズスープ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	若どり・卵	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	29.2
30	木	ハヤシライス	精白米・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	牛肉	にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく		
		牛乳			牛乳				
		パインサラダ	上白糖	サラダ油			キャベツ・きゅうり・パインチビット	18.4	
31	金	ごはん	精白米					615	
		牛乳			牛乳				
		ちぬの南蛮づけ	上白糖	油	チヌ	にんじん	たまねぎ		
		千両なすのみそ汁	じゃがいも		厚あげ・中みそ・赤みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす		
		きび団子						22.7	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。