

西大寺小学校 6月献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)
		(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 (g)
3月	きつねうどん	うどん・上白糖		ずしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・根菜ねぎ	585
	アーモンドあえ	上白糖	ローストアーモンド			こまつな	キャベツ・とうもろこし	25.0
4火	牛丼	精白米・麦・上白糖	サラダ油	牛肉		にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・根菜ねぎ・しょうが	600
	はりはりづけ	上白糖	いりごま		牛乳	みつば	切干しだいこん	21.0
5水	スイーツポテトパン	スイーツポテトパン			牛乳			596
	さけの香草焼き	パン粉	サラダ油	さけ				
6木	野菜スープ	じゃがいも	サラダ油	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	30.7
	ごはん	精白米						
7金	若どりの甘から炒め	上白糖	サラダ油	若どり			こんにやく・ごぼう・えだめ・しょうが	598
	魚そうめん汁	じゃがいも		かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	22.9
8土	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
	ごはん	精白米						
9日	マーボーなす	上白糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・なす・たけのこ・干ししいたけ・にんにく・しょうが	22.1
	ばんさんすう	緑豆春雨・上白糖	ごま油			にんじん	きゅうり	
10月	海鮮ラーメン	中華めん	ごま油	えび・いか・ほたて小粒		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・にんにく・しょうが	585
	新じゃがのからあげ	じゃがいも	油					28.7
11火	玄米ごはん	精白米・玄米						587
	あじの南部焼き	上白糖	いりごま・サラダ油	あじ				
12水	かみなり汁	じゃがいも	サラダ油	油あげ・豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん	コンニャク・たまねぎ・根菜ねぎ	27.4
	米粉パン	米粉パン			牛乳			626
13木	おかやまのいちごジャム	いちごジャム						
	若どりと野菜のトマト煮	じゃがいも・上白糖	サラダ油	若どり		かぼちゃ・にんじん・トマト・トマトクetchup	たまねぎ・なす・マッシュルーム・にんにく・えだめ	25.1
14金	夏だいこんサラダ	上白糖	サラダ油				だいこん・キャベツ・きゅうり	
	ごはん	精白米						
15土	いしもちじゃこの甘酢味	上白糖	油		いしもちじゃこ			612
	五目きんぴら	じゃがいも・上白糖	ごま油	焼豚		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	20.9
16日	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
	ごはん	精白米						
17月	うま煮	じゃがいも・上白糖	サラダ油	牛肉・さつまあげ・高野豆腐		にんじん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干ししいたけ	589
	梅かつおあえ	上白糖		花かつお		にんじん	キャベツ・きゅうり・ねり梅	23.7
18火	あつさりうどん	うどん				葉ねぎ		585
	かきあげ	小麦粉・でん粉	油	いか・大豆・卵	干ひじき	かぼちゃ・にんじん	ごぼう・たまねぎ	21.8
19水	もやしのごまあえ	上白糖	いりごま		チンゲンサイ	もやし		
	麦ごはん	精白米・麦			牛乳			591
20木	さわらのしょうがじょうゆ焼き	上白糖	サラダ油	さわら			しょうが・根菜ねぎ	26.1
	切り干し大根のみそ汁	じゃがいも		豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・切干しだいこん	
21金	チキンサラダサンド	米粉パン	マヨネーズ	ささみ			キャベツ	603
	クリームスープ	じゃがいも	ホワイトルフ・ポタージュ・サラダ油	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・クリーム・エリンギ	26.6
22土	ドライカレー	精白米・パン粉	サラダ油	牛肉・大豆		にんじん・ピーマン・トマトクetchup	たまねぎ・干しぶどう・にんにく	596
	海そうサラダ	上白糖	サラダ油		牛乳		キャベツ・きゅうり	23.3
23日	ごはん	精白米			牛乳			609
	ぶりかけ(胚芽)	胚芽ぶりかけ						
24月	白身魚のゆかり揚げ	でん粉	油	シルバー			ゆかり	22.5
	白玉汁	白玉餅		かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
25火	チャーシューめん	中華めん	ごま油	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	587
	蒸ししゅうまい			焼売	牛乳			26.9
26水	くだもの(ぶどう)						ぶどう	
	ごはん	精白米			牛乳			
27木	豚肉の塩こうじ炒め	塩こうじ	サラダ油	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ	631
	かぼちゃのみそ汁			豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん・青にら	たまねぎ	26.8
28金	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
	ココアパン	ココアパン			牛乳			631
29土	さけの粒マスタード焼き		マヨネーズ・サラダ油	さけ				
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも	サラダ油	ベーコン		にんじん・ピーマン・トマトクetchup	たまねぎ・キャベツ	31.4
30日	コーンピラフ	精白米			牛乳		コーンピラフ	594
	ミートボールのスープ煮	じゃがいも	サラダ油	ミートボール		にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	21.0
31月	ビーンズサラダ	上白糖	サラダ油	ミックス豆			キャベツ・きゅうり	
	ごはん	精白米			牛乳			603
1日	いわしの梅フライ	小麦粉・パン粉	油	いわし・卵		しその葉	ねり梅	
	そえ野菜						キャベツ	
2日	すまし汁	じゃがいも		豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	24.2

* 都合により、献立が変更する場合があります。