

西大寺小学校

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(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		エネルギー (k cal)
									たんぱく質 (g)
1 月		トマトスパゲティ	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	若どり・ベーコン		にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	591
		牛乳				牛乳			
		フレンチサラダ	上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ・とうもろこし	
2 火		麦ごはん	精白米・麦						625
		牛乳				牛乳			
		豚肉の角煮	黒砂糖	サラダ油	豚肉			こんにゃく・しょうが	
		ゴーヤチャンプルー		ごま油	厚あげ・花かつお		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・にがうり・にんにく	
3 水		くだもの (冷凍パイ)						冷凍パイ	28.5
		牛肉とごぼうの甘からサンド	米粉パン・上白糖	サラダ油	牛肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう	
		牛乳				牛乳			
		サマースープ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・とうもろこし	
4 木									24.0
		あなごのひつまぶし	精白米・上白糖	サラダ油	あなご		みつば	ごぼう・根深ねぎ	
		牛乳				牛乳			
		きゅうりの酢のもの	上白糖			ちりめんじゃこ・わかめ		きゅうり・もやし	
5 金		笹だんご	笹だんご						24.3
		ごはん	精白米						
		牛乳				牛乳			
6 土		若どりの塩こうじ焼き	塩こうじ	サラダ油	若どり				587
		冬瓜のみそ汁	じゃがいも		油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・とうがら	
7 日		コーンラーメン	中華めん	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	589
		牛乳				牛乳			
		ゴーヤ&ポテトチップス	でん粉・じゃがいも	油				にがうり	
8 月									24.9
		夏野菜入りカレーライス	精白米・麦・じゃがいも	カレーうどん・サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・アップルソース	
		牛乳				牛乳			
		コールスローサラダ	上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ・きゅうり	
9 火		くだもの (冷凍みかん)						冷凍みかん	18.3
		米粉パン	米粉パン						
		牛乳				牛乳			
10 水		りんごジャム	りんごジャム						596
		さけのバルサミコソースかけ	小麦粉・上白糖	サラダ油	さけ				
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・セロリー・にんにく	
11 木		わかめごはん	精白米			わかめ			589
		牛乳				牛乳			
		いりどり	じゃがいも・上白糖	ごま油	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	
		ごま酢あえ	上白糖	いりごま			にんじん・ごまつな	キャベツ	
12 金									24.6
		ごはん	精白米						
		牛乳				牛乳			
		赤魚の野菜あんかけみそ汁	でん粉・上白糖	油	赤魚		にんじん	しょうが・たまねぎ	
13 土			じゃがいも		豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	24.2
		ごはん	精白米						
		牛乳				牛乳			
14 日		ふりかけ (大豆)			大豆ふりかけ				622
		春巻	春巻	油					
		中華炒め	じゃがいも・でん粉	ごま油	豚肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	
15 月		胚芽パン	胚芽パン						18.7
		牛乳				牛乳			
		白身魚のマヨネーズ焼き		マヨネーズ	ホキ		パセリ	たまねぎ	
		コーンスープ	じゃがいも	サラダ油			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	
16 火									29.2

※ 都合により、献立が変更する場合があります。