

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)	
2	月	ちゃんぽんめん	ソフトめん・でん粉	ごま油	豚肉・えび・いか・平天		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	585	
		牛乳				牛乳				
		蒸ししゅうまい			焼売					
		くだもの(ぶどう)						ぶどう	29.6	
3	火	ごはん	精白米						585	
		牛乳				牛乳				
		さわらの照り焼き	上白糖	サラダ油	さわら					
		もすくのみそ汁	じゃがいも		豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	もすく	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	26.6	
4	水	米粉パン	米粉パン						653	
		牛乳				牛乳				
		救給力カレー	救給力カレー							
		ミックスフルーツ	カットゼリー					パイナップル・みかん缶・黄桃缶	16.7	
5	木	ごはん	精白米							
		牛乳				牛乳				
		豚キムチ炒め	上白糖	ごま油	豚肉	チンゲンサイ	白滝キムチ・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが		601	
		汁ビーフン	ビーフン・じゃがいも・でん粉	ごま油	ベーコン	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・きくらげ	冷凍みかん	22.4	
6	金	麦ごはん	精白米・麦							
		牛乳				牛乳				
		納豆			納豆					
		あじのごまだれかけ	上白糖	サラダ油・いりごま	あじ・白みそ・中みそ					
9	月	冬瓜汁	じゃがいも		油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	28.7	
		塩ラーメン	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・根深ねぎ・にんにく・つけしょうが		589	
		牛乳				牛乳				
		とうもろこし						とうもろこし	25.5	
10	火	くだもの(ぶどう)						ぶどう		
		ごはん	精白米							586
		牛乳				牛乳				
		白身魚のゆかり揚げ	でん粉	油	シルバー			ゆかり		
11	水	キャベツの煮びたし			平天・油あげ・花かつお	にんじん・こまつな	キャベツ・しめじ		24.8	
		黒糖パン	黒糖パン							618
		牛乳				牛乳				
		なすとかぼちゃのチーズ焼き	上白糖	サラダ油	若どり	ミックスチーズ	かぼちゃ・パセリ	なす・たまねぎ		
12	木	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・チンゲンサイ	たまねぎ		28.0	
		ごはん	精白米							611
		牛乳				牛乳				
		手作り梅ひじきふりかけ	上白糖	いりごま・サラダ油		干ひじき	にんじん	ねり梅		
13	金	厚揚げのみそ煮	上白糖・でん粉	サラダ油	豚肉・厚あげ・中みそ	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こぼろ・たけのこ・干しいたけ・しょうが		22.3	
		くだもの(なし)						なし		
		ごはん	精白米							610
		牛乳				牛乳				
17	火	赤魚のチリソースかけ	でん粉・上白糖	油・ごま油	赤魚		トマトケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが		
		とうふスープ	じゃがいも	ごま油	ベーコン・豆腐	にんじん・こまつな	たまねぎ		23.4	
		ごはん	精白米							590
		牛乳				牛乳				
24	水	さわらの塩焼き		サラダ油	さわら					
		五目きんぴら	じゃがいも・上白糖	ごま油	油あげ	にんじん・ピーマン	ごぼう・たけのこ		25.6	
		ハムサンド(ハム・野菜)	米粉パン	マヨネーズ	ローズハム		キャベツ・きゅうり			
		牛乳				牛乳			593	
25	木	コーンスープ	じゃがいも	サラダ油	若どり	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		28.3	
		牛丼	精白米・麦・上白糖	サラダ油	牛肉	にんじん	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ・しょうが		603	
		牛乳				牛乳				
		即席つけ		いりごま			だいこん漬・キャベツ		20.4	
20	金	くだもの(なし)					なし			
		ごはん	精白米							604
		牛乳				牛乳				
		いわしのかば焼き	でん粉・黒砂糖	油	いわし		しょうが			
24	火	秋なすのみそ汁	じゃがいも		厚揚げ・中みそ・赤みそ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす		22.9	
		ごはん	精白米							591
		牛乳				牛乳				
		含め煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・がんもどき・高野豆腐	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ			
26	水	おひたし	上白糖			にんじん・こまつな	キャベツ		23.6	
		米粉パン	米粉パン							645
		牛乳				牛乳				
		アプリコットジャム	アプリコットジャム							
27	木	さけのエスカベージュ	小麦粉・上白糖	サラダ油	さけ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	31.2	
		ベーコンスープ	じゃがいも	サラダ油	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ			
		ツナそばろごはん	精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	まぐろ油漬	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・とうもろこし・干しいたけ・しょうが		640	
		牛乳				牛乳				
28	金	いとこ煮	白玉餅・小豆・黒砂糖				かぼちゃ		21.8	
		ごはん	精白米							
		牛乳				牛乳				591
		豚肉のしょうが炒め	上白糖	サラダ油	豚肉	にんじん	たまねぎ・しょうが			
30	月	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	24.9	
		くだもの(冷凍みかん)					冷凍みかん			
		しょうゆラーメン	中華めん	ごま油	焼豚	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ・にんにく・しょうが		597	
		牛乳				牛乳				
30	月	えびとじゃがいものお好み揚げ	じゃがいも・上白糖	油	えび唐揚げ・青のり粉				25.1	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。