

日	曜	献立名	主要材料			栄養価	
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー	蛋白質
1	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め とうふのすまし汁 わらびもち	牛乳, 豚肉, 昆布, 豆腐	たまねぎ, しょうが, ビーマン, にんじん, とうがん, えのきたけ, みつば	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, わらびもち	640	23.2
2	水	こめこパン 牛乳 救給カレー 日向夏ゼリー	牛乳		米粉パン, 救給カレー, 日向夏ゼリー	678	16.5
3	木	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 汁ビーフン	牛乳, ホキ, 焼き豚, 豆腐	にんにく, 根深ねぎ, トマトケチャップ, しょうが, きくらげ, にんじん, キャベツ, 青にら, たまねぎ	精白米, 上白糖, 小麦粉, ごま油, サラダ油, ビーフン	601	23.7
4	金	麦ごはん 手作り昆布ふりかけ 牛乳 肉じゃが くだもの	花かつお, 細切昆布, ちりめんじゃこ, 牛乳, 豚肉	えだまめ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, なし	精白米, 麦, 上白糖, いりごま, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	609	24.0
7	月	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	いか, 若どり, 牛乳	にんじん, たまねぎ, トマト, トマト, こまつな, にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレー, にがり	ソフトめん, ハヤシルウ, サラダ油, でん粉, じゃがいも, 油	678	26.5
8	火	ごはん 牛乳 若どりの甘辛煮 もずくのみそ汁	牛乳, 若どり, 中みそ, 厚あげ, 赤みそ, もずく	こんにゃく, ごぼう, しょうが, たまねぎ, 根深ねぎ, にんじん	精白米, いりごま, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも	623	22.6
9	水	黒糖パン 牛乳 かつおのエスカベッシュ コーンスープ	牛乳, かつお	たまねぎ, レモン果汁, パセリ, 赤ビーマン, 黄ビーマン, とうもろこし, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん	黒糖パン, 上白糖, サラダ油, 油, でん粉, じゃがいも	669	30.6
10	木	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	豚肉, 若どり, 大豆, 牛乳	しょうが, さやいんげん, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, 冷凍みかん	サラダ油, 上白糖, 精白米, 小豆, 黒砂糖, 白玉餅	656	23.4
11	金	ごはん 納豆 牛乳 さわらの香味焼き 五日酢きんぴら	納豆, 牛乳, さわら, 平天	しょうが, 根深ねぎ, ビーマン, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく	精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	640	27.5
14	月	みそラーメン 牛乳 えびとさつまいもの甘辛あえ	中みそ, 豚肉, 牛乳, えび唐揚げ	きくらげ, しょうが, 葉ねぎ, とうもろこし, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, にんにく	ごま油, 中華めん, さつまいも, 油, 上白糖	663	27.6
15	火	ごはん 牛乳 筑前煮 煮干しのり味	牛乳, 若どり, 高野豆腐, がんもどき, 青のり粉, かえりちりめん	しょうが, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	精白米, ごま油, 上白糖, じゃがいも	630	26.2
16	水	こめこパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳, 若どり, ミックスチーズ	たまねぎ, なす, パセリ, かぼちゃ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ	米粉パン, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, ミックス豆	620	26.0
17	木	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席づけ くだもの	牛乳, 厚あげ, 豚肉, 中みそ	こまつな, しょうが, 干しいたけ, ごぼう, たけのこ, たまねぎ, にんじん, だいこん漬, キャベツ, ぶどう	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま	627	21.2
18	金	ごはん 牛乳 あじのからじょうゆ揚げ いももち汁	牛乳, あじ, 昆布	しょうが, だいこん, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, ごぼう	精白米, 油, でん粉, いももち	619	24.3
23	水	こめこパン アプリコットジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き めかぶスープ	牛乳, 白糸だら, 豆腐, めかぶ	たまねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	米粉パン, アプリコットジャム, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	635	28.4
24	木	ごはん 牛乳 うま煮 ごまあえ くだもの	牛乳, 若どり, 高野豆腐, うずら卵	こんにゃく, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖, いりごま	650	24.5
25	金	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛肉, テンペ, 牛乳	トマトケチャップ, にんにく, ビーマン, 干しぶどう, たまねぎ, にんじん, 冬瓜シロップ漬, キャベツ	パン粉, 精白米, サラダ油, 上白糖	638	22.0
29	火	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳, いわし, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	しょうが, たまねぎ, なす, 青にら, にんじん	精白米, 麦, 黒砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	652	23.6

2020年 9月

## 太伯小学校 献立表

小学校

日	曜	献立名	主要材料			栄養価	
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー	蛋白質
30	水	ウインナード 牛乳 パスタスープ	荒挽ウイナ、牛乳	トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、こまつな	米粉パン、じゃがいも、サラダ油、マカロニ	635	26.9
						基準値	27.2
						平均値	24.7