

[ 配布用献立表 ]

2024年 5月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	野菜のみそ汁 抹茶ケーキ	とり挽き肉、高野豆腐、さば節(だし)、牛乳、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★たまご、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、さとう、じゃがいも、★小麦粉、甘納豆	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	678 kcal 27.3 g 16.8 g 2.4 g
2 木	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	★豚肩肉(1cm角)、飲用牛乳、★豚肩肉、とり骨(スープ)、赤えんどう(乾)	炒め油、ごま油、もち米、米粒麦、★わんたんの皮、さとう	乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、グリーンピース(冷)、たまねぎ、もやし、こまつな、ながねぎ、しょうが(スープ)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	584 kcal 21.0 g 14.8 g 2.1 g
7 火	妻ごはん	○	さわらのから味噌焼 早苗汁(豆腐辛少) キャベツのわか和え	牛乳、さわら(低)40g、さわら(中)50g、さわら(高)60g、赤色辛みそ、煮干し(だし)、とり肉(コマ)、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、かつお節	米、押し麦、ごま油、さとう、★白炒りごま、炒め油、じゃがいも、★ごま(いり)	にんにく、ながねぎ、たけのこ(缶)、ふき(生)、わらび(ゆで)、キャベツ、こまつな	594 kcal 31.3 g 20.7 g 2.5 g
8 水	妻ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	飲用牛乳、とり肉(コマ)、★たまご、さば節(だし)、★豚肩肉、大豆	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぶん、しらたき、じゃがいも、★白炒りごま、★白すりごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ながねぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、こまつな	633 kcal 28.2 g 20.9 g 2.1 g
9 木	キムチ炒飯	○	ばりばりひじき わかめスープ ジュースオレンジ	★豚肩肉、飲用牛乳、干ひじき、ダイスチーズ、さば節(だし)、乾燥わかめ、とうふ	米、米粒麦、炒め油、さとう、★小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン、たまねぎ、こまつな、★ジュースオレンジ(1/6個)	578 kcal 20.5 g 17.6 g 2.7 g
10 金	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	出し昆布、さば節(だし)、★豚肩肉、油揚げ、かまぼこ、生わかめ、飲用牛乳、絹とうふ、きな粉	★生うどん、★白すりごま、さとう、サラダ油、白玉粉、上新粉	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、よもぎ粉	559 kcal 24.1 g 19.0 g 3.0 g
13 月	妻ごはん	○	大豆入りコロッケ 新たけのこのみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	飲用牛乳、大豆、★豚挽き肉、煮干し(だし)、生わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、もみのり	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、新たけのこ(ゆで)、こまつな、ながねぎ、キャベツ、ホールコーン(缶)	615 kcal 21.6 g 19.9 g 2.6 g
14 火	照り焼きフィッシュバーガー	○	ベジタブルシチュー 清見オレンジ	めかじき(低)40g、めかじき(中)40g、めかじき(高)50g、牛乳、とり肉(コマ)、調理用牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、とり骨(スープ)、生クリーム	★胚芽丸パン粉40g(低)、★胚芽丸パン粉、さとう、でんぶん、炒め油、じゃがいも、★ヌイコ、サラダ油、バター、★小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ｽｲｽﾞｸｼﾞﾙﾑ(缶)、こまつな、セロリー(ｽｰﾌﾟ)、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷)、★清見オレンジ 1/6	598 kcal 31.2 g 21.4 g 2.5 g
15 水	金平ごはん	○	ししゃもフライ 塩豚汁 何でも千切りサラダ	★豚肩肉(せん切り)、牛乳、★ししゃも、★豚肩肉、さば節(だし)、干ひじき	米、米粒麦、炒め油、さとう、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油	ごぼう、しょうが(汁)、にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こまつな、しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	592 kcal 21.9 g 21.4 g 2.4 g
16 木	妻ごはん	○	鶏肉のｽﾏｰﾄﾞ 焼き 青菜とコーンのスープ ゆで野菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ かけ	飲用牛乳、とりもも肉50g(低)、とりもも肉、さば節(だし)、★たまご	米、押し麦、★生パン粉、さとう、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン(缶)、こまつな、アスパラガス	605 kcal 26.7 g 21.7 g 2.6 g
17 金	【国内産食材の日】 ピースごはん	○	鮭の竜田揚げ みそ汁(豆腐、わかめ) 野菜のからし酢和え	出し昆布、たきこみわかめ、飲用牛乳、生鮭、煮干し(だし)、とうふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、ごま油	グリーンピース(生)、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	568 kcal 28.9 g 17.1 g 2.9 g
20 月	ピーンズカレー	○	カリカリごぼうのサラダ メロン	★豚肩肉、大豆、豚骨(スープ)、プロセスチーズ、牛乳	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、★小麦粉、さとう、でんぶん、揚げ油、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、セロリー(ｽｰﾌﾟ)、ﾎｰﾙﾄﾞﾏﾄ(缶)、こまつな、キャベツ、こまつな、ﾎｰﾙｺｰﾝ(缶)、★メロン	665 kcal 21.2 g 20.1 g 2.1 g
21 火	【国内産食材の日】 妻ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜のみそ汁 野菜の煮物	飲用牛乳、かつお(角切)、あおのり、さば節(だし)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、じゃがいも、こんにやく	しょうが、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、さやいんげん	574 kcal 28.8 g 13.5 g 2.8 g
22 水	トピオオのスパゲティ	○	小松菜のサラダ フルーツのヨーグルトかけ	★豚挽き肉、とびうお(ミンチ)、ピザ用チーズ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	★スパゲティ、サラダ油、炒め油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ｽｲｽﾞｸｼﾞﾙﾑ(缶)、ﾎｰﾙﾄﾞﾏﾄ(缶)、こまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)、★みかん(缶)、★パイナップル(缶)、★もも(缶)	587 kcal 28.1 g 18.3 g 1.6 g
23 木	きつねごはん	○	芋団子汁 ｼｷﾝﾁｷﾞあえ	油揚げ、牛乳、とりもも肉、出し昆布、さば節(だし)	米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぶん、炒め油、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	520 kcal 16.7 g 13.3 g 1.8 g
24 金	妻ごはん	○	たらのｽﾏｰﾄﾞ 焼き かきたま汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、たら(低)40g、たら(中)50g、たら(高)50g、調理用牛乳、粉チーズ、さば節(だし)、とうふ、★たまご	米、押し麦、★マヨネーズ、★パン粉、でんぶん、さとう	たまねぎ、ｽｲｽﾞｸｼﾞﾙﾑ(缶)、ながねぎ、こまつな、にんじん、もやし	554 kcal 27.9 g 18.8 g 2.1 g
27 月	シーフードピラフ	○	ポターージュ こんにやくサラダ	とり肉(コマ)、あさり水煮(レトルト)、いか(短冊)、★むきえび、牛乳、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム、干ひじき	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぶん、じゃがいも、こんにやく、サラダ油、はちみつ	にんじん、たまねぎ、ｽｲｽﾞｸｼﾞﾙﾑ(缶)、セロリー(ｽｰﾌﾟ)、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり	565 kcal 23.9 g 18.9 g 3.0 g
28 火	妻ごはん	○	ジャンボぎょうざ チンゲン菜としめじのスープ 中華酢あえ	牛乳、★豚挽き肉、とり肉(コマ)、とり骨(スープ)、★たまご	米、押し麦、ごま油、でんぶん、★ぎょうざの皮、★小麦粉、揚げ油、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、えのきたけ、チンゲンサイ、しめじ、にんにく(ｽｰﾌﾟ)、しょうが(ｽｰﾌﾟ)、ながねぎ切り落とし、きゅうり、もやし、はちみつ	583 kcal 23.5 g 16.8 g 2.0 g
29 水	セサミトースト	○	チリコンカン 三色ビュッフェ	牛乳、赤いんげん豆、★ベーコン(短冊)、★豚挽き肉、とり骨(スープ)	★食パン 粉50g(低)、★食パン 粉60g(中)、★食パン 粉60g(高)、★白すりごま、バター、グラニュー糖(国産)、炒め油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー(ｽｰﾌﾟ)、ｽｲｽﾞｸｼﾞﾙﾑ(缶)、ホールコーン(缶)、ﾎｰﾙﾄﾞﾏﾄ(缶)、だいこん、きゅうり	561 kcal 21.7 g 20.7 g 2.4 g
30 木	ブルコギ丼	○	切干大根のサラダ 美生柑	★豚肉(コマ)、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油、★白炒りごま、サラダ油	にんにく、しょうが、だいごもやし、もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ、切干大根、こまつな、キャベツ、たまねぎ、★美生柑	585 kcal 25.2 g 20.5 g 1.8 g
31 金	妻ごはん	○	いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ かけ	牛乳、いか 1枚、出し昆布、さば節(厚けずり)、★豚肉(コマ)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、サラダ油、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン(果汁)	520 kcal 24.7 g 14.8 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています