

# [ 配布用献立表 ]

2024年 7月

0: 通常献立

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	ポテトクロック 冷汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳、とり挽き肉、おから、乾燥わかめ、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節(だし)、塩昆布	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、★白すりごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん	641 kcal 20.8 g 22.3 g 2.7 g
2火	なみずけドライカレー	○	カリカリ油揚げのサラダ 乳ない豆腐×0.8	★豚挽き肉、大豆、牛乳、油揚げ、粉寒天、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、ごま油、サラダ油、さとう	★アスパラガス(缶)、にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、★レーズン、きゅうり、キャベツ、もやし、★みかん(缶)、★みかん(缶汁)	693 kcal 26.3 g 21.5 g 2.0 g
3水	冷やし酢揚げうどん	○	野菜のごまだれあえ	さば節(だし)、焼ちくわ、いか(短冊)、★たまご、飲用牛乳、乾燥わかめ	★うどん、さとう、★小麦粉、揚げ油、★白すりごま、サラダ油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、にがうり(果実、生)、こまつな、キャベツ	568 kcal 23.1 g 18.7 g 3.0 g
4木	キムチ丼	○	ニラたまスープ メロン	★豚肩肉、あさり水煮(レトルト)、牛乳、さば節(だし)、とうふ、★たまご	米、米粒麦、ごま油、さとう、でんぶん	にんにく、たまねぎ、ながねぎ、切干大根、キムチ(白菜)、にんじん、ニラ、★メロン	566 kcal 23.7 g 17.1 g 2.7 g
5金	あなご入り焼きおにぎり	○	セタ汁 えだだめ ミニトマト	出し昆布、あなご(蒸)、ほしのり、飲用牛乳、さば節(だし)、油揚げ、とり肉、かまぼこ	米、米粒麦、さとう、★焼き麩、★そうめん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、えだだめ、ミニトマト 1個	554 kcal 23.0 g 15.1 g 2.3 g
8月	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 豚汁 切干とキャベツの甘酢あえ	牛乳、いわし開き(中)40g、煮干し(だし)、★豚肩肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、★小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、こまつな、切干大根、キャベツ、きゅうり	636 kcal 29.0 g 20.2 g 2.9 g
9火	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	飲用牛乳、とり挽き肉、油揚げ(いなり用)1/2枚、とり肉(コマ)、かまぼこ、とうふ、さば節(だし)、もみり	米、押し麦、炒め油、はるさめ、ごま油、でんぶん	乾しいたけ、たけのこ(缶)、ながねぎ、ニラ、もやし、とうがん、にんじん、しめじ、こまつな、ホールコーン(缶)	567 kcal 25.9 g 17.9 g 2.1 g
10水	麦ごはん リザーブ給食 主菜の2点から1点を選びます 鶏の変わりみそ焼き・豚の生姜焼き	○	豚の生姜焼き 鶏肉の変わりみそ焼き 五目汁 粉吹芋 冷凍みかん	牛乳、とりもも肉、赤色辛みそ、豚もも肉、とうふ、さば節(だし)、あおのり	米、押し麦、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、まいたけ、乾しいたけ、だいこん、こまつな、にんじん、★冷凍みかん	582 kcal 21.3 g 18.5 g 1.4 g
11木	ナシゴレン	○	トト入卵スープ 蒸しとうもろこし	★むきえび、あさり水煮(レトルト)、とり挽き肉、牛乳、とり肉(コマ)、★たまご、とり骨(スープ)	米、押し麦、炒め油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールコーン(缶)、しょうが、にんにく、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマト、こまつな、しょうが(スーフ)、ながねぎ(スーフ)、とうもろこし	568 kcal 25.6 g 15.2 g 2.6 g
12金	イカフライサンド	○	白インゲン豆がージュ 三色ピカリス	いか、牛乳、白インゲン豆、とり骨(スープ)、調理用牛乳	★無塩コッペパン、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、バター、炒め油、じゃがいも、米、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー(スーフ)、だいこん、きゅうり	564 kcal 27.5 g 20.1 g 2.0 g
16火	しじゅうしい	○	豆あじの南蛮漬け イナムドゥチ にんじんしりしり	さば節(だし)、★豚肉(コマ)、刻みこんぶ、飲用牛乳、★豆あじ、豚骨(スープ)、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、マゴロ缶詰、★たまご	米、米粒麦、炒め油、でんぶん、★小麦粉、米粉、揚げ油、さとう、こんにゃく	ながねぎ、にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな、もやし	577 kcal 26.8 g 19.7 g 2.9 g
17水	冷やし中華そば	○	じゃがいももち もやしと小松菜のナムル	★たまご、さば節(だし)、★豚肩肉、牛乳、ピザ用チーズ	★生中華めん、ごま油、炒め油、さとう、じゃがいも、でんぶん	きゅうり、もやし、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しょうが(汁)、こまつな	567 kcal 26.5 g 19.1 g 3.0 g
18木	麦ごはん	○	林とコンの揚げ煮 みそ汁 小玉すいか	牛乳、ホキ、乾燥わかめ、とうふ、さば節(だし)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、にんじん、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、★小玉すいか	602 kcal 24.7 g 16.3 g 2.4 g
19金	ターメリックライス ナン	○	キーマカレー 何でも千切りサラダ フローズンヨーグルト	牛乳、プレーンヨーグルト、大豆、★豚挽き肉、とり骨(スープ)、干ひじき、フローズンヨーグルト	米、押し麦、★強力粉(1等)、さとう、サラダ油、はちみつ、炒め油、じゃがいも、バター、★小麦粉	たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、★レモン(果汁)	693 kcal 23.7 g 22.6 g 2.4 g

・アレルギー食品には記号を表示しています  
・場合により食材を変更することがあります。