

# 【 配布用 献立表 】

2015年 5月

0:通常献立

東洋市立東洋小学校

2015-02-24 印刷

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ポークカレー	○	★豚モモ肉	米, ★小麦粉, 米ぬか油, じゃがいも	玉葱, にんにく, にんじん, さやいんげん	658 kcal
	大根サラダ		★ロースハム	米ぬか油, 三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん, レタス	28.8 g
	枝豆				★えだまめ	20.3 g
	果物(オレンジ)				★バレンシアオレンジ	2.6 g
7 木	丸パン	○		★丸パン		652 kcal
	いちごジャム				いちごジャム	25.9 g
	ホワイトシチュー		★鶏胸肉, ★ベーコン, ★脱脂粉乳, ★粉チーズ	じゃがいも, 米ぬか油, ★マーガリン, ★小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	27.4 g
	ウインナー		★ウインナー			3.9 g
	コールスローサラダ			米ぬか油	キャベツ, にんじん, とうもろこし缶詰, 干しぶどう, パセリ	
8 金	麦ご飯	○		米, 大麦		645 kcal
	麻婆豆腐		★豚ひき肉, ★米みそ, ★木綿豆腐	米ぬか油, 上白糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, 葉ねぎ	26.0 g
	中華サラダ		★するめいか, ★焼き豚, ★たまご	緑豆はるさめ, 三温糖, 米ぬか油	にんじん, キャベツ, きゅうり	18.5 g
	わかめスープ		生わかめ	★ごま	ねぎ, にんじん	3.0 g
11 月	スパゲティナポリタン	○	★豚ひき肉, ★粉チーズ	★マカロニ・スパゲッティ, ★バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, しょうが	617 kcal
	ごぼうサラダ			★マヨネーズ	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	23.2 g
	果物(バナナ)				★バナナ	17.7 g
						1.5 g
12 火	五目ごはん	○	★油揚げ	米	干し椎茸, にんじん, ごぼう	601 kcal
	鶏の照り焼き		★鶏モモ肉		しょうが	28.4 g
	ごま和え			★ごま, 上白糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	21.3 g
	味噌汁(まいたけ)		★油揚げ, ★米みそ, かつお節		まいたけ	3.0 g
	果物(いちご)				いちご	
13 水	麦ご飯	○		米, 大麦		674 kcal
	さんまの蒲焼き		さんま	★小麦粉, 米ぬか油, 三温糖, ★ごま	しょうが	25.7 g
	かぶとブロッコリーのサラダ		まぐろ缶詰	★マヨネーズ	ブロッコリー, かぶ	29.1 g
	すまし汁(わかめ・みつば)		生わかめ		みつば	2.3 g
14 木	コッペパン	○		★コッペパン		583 kcal
	ささみチーズフライ		★ささみチーズフライ	米ぬか油		22.3 g
	ポテトサラダ		★ロースハム	じゃがいも, ★マヨネーズ	レタス, にんじん, 玉葱, きゅうり, とうもろこし缶詰, ほうれんそう	27.6 g
	カスタードプリン			★カスタードプリン		2.4 g
15 金	ひじきごはん	○	ひじき, ★油揚げ	米	にんじん, ごぼう, さやいんげん	627 kcal
	きすのゴマ揚げ		きす, ★たまご	★ごま, ★小麦粉, 米ぬか油		31.5 g
	鶏肉と大根の煮物		★鶏モモ肉, ★油揚げ	こんにゃく, 上白糖	だいこん, にんじん	19.0 g
	キャベツのさっぱり和え		生わかめ	上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	3.1 g
	果物(りんご)				★りんご	
18 月	あんかけ焼きそば	○	★豚モモ肉, ★するめいか	★中華めん, 米ぬか油, 上白糖, かたくり粉	たけのこ, キャベツ, きくらげ, なら, にんじん, 玉葱	641 kcal
	モロヘイヤソース和え			★マヨネーズ	モロヘイヤ, にんじん, もやし	28.2 g
	卵スープ		★たまご, ★ベーコン, 生わかめ	かたくり粉	玉葱, パセリ	22.5 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	5.9 g
19 火	ご飯	○		米		595 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		★豚ひき肉	じゃがいも, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, たけのこ, グリンピース	13.4 g
	甘酢あえ			上白糖	切干しだいこん, にんじん	9.9 g
	りんごジュース				★りんごジュース	1.3 g
20 水	食パン(メープル&マーガリン)	○		★食パン, ★メープル&マーガリン		603 kcal
	サケのホイル焼き		★しろさけ		レモン, とうもろこし缶詰, マッシュルーム	30.0 g
	ほうれん草のソテー			米ぬか油	ほうれんそう, とうもろこし缶詰	25.6 g
	ミネストローネ		★ベーコン, ★粉チーズ	じゃがいも, ★バター, マカロニ	にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, トマト缶詰, パセリ	2.3 g
	ヨーグルトあえ		★ヨーグルト		パイナップル(缶詰), ★もも(缶詰), ★バナナ, みかん(缶詰), 干しぶどう	