

善行小学校



★ お知らせ ★

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん（片栗粉）、たまごは鶏卵です。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん 	赤の食品 あかどん 	緑の食品 みどりん 	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん 	赤の食品 あかどん 	緑の食品 みどりん 	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
3 木	ドライカレー あおなとコーンのソテー くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油	ぶた肉 ぶたレバー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン 梨 小松菜 コーン 冷凍みかん	カレー粉 塩 ウスターソース こしょう トマトピューレ	621 25.2 19.0 1.7	16 水	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ 牛乳	ホットラーメン 油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも	ぶた肉 みそ いり大豆 大豆 牛乳 かえりじゃこ	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 青のり	トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン 塩 酒 ぶたガラ	725 35.9 24.1 2.2
4 金	ジャーマンポテトサンド (セルフ) 野菜スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぶん	ベーコン 豆乳 とり肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	塩 こしょう とりガラ しょうゆ	580 23.5 21.7 2.8	17 木	ごはん ししゃもの干物 ひじきのいり煮 みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	ししゃもの干物 ぶた肉 わかめ ひじき 大豆 みそ 高野豆腐 牛乳 あさり 油揚げ	つきこんにやく にんじん たまねぎ	しょうゆ さば削り節	567 27.1 20.4 2.6
7 月	ごはん 鮭のみそ焼き 煮びたし 吉野汁 牛乳	米 麦 さとう でんぶん	鮭 みそ 油揚げ ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 牛乳	小松菜 もやし にんじん たけのこ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 さば削り節 昆布	631 34.0 24.6 2.3	18 金	さつまいもごはん いりどり みたらし団子 牛乳	米 麦 油 さとう ごま さつまいも だんご でんぶん	とり肉 大豆 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく	酒 しょうゆ みりん	665 25.2 18.4 1.9
8 火	黒パン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	ベーコン とり肉 しらす 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	塩 こしょう とりガラ	626 27.8 25.1 2.2	24 木	ビビンバ わかめと大根のスープ 牛乳	米 ごま油 さとう ごま アーモンド でんぶん 麦	ぶた肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし 小松菜 大根	塩 酒 しょうゆ ぶたガラ	588 25.4 24.1 2.3
9 水	かた焼きそば フルーツみつ豆 牛乳	おしめん 油 さとう でんぶん	ぶた肉 うずら卵 えび あさり 牛乳 赤えんどう豆	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ バイン みかん りんご 寒天	塩 酒 しょうゆ 酢 ぶたガラ	642 25.1 28.1 2.2	25 金	ロールパン メルルーサのマヨネーズ焼き 豆と野菜のスープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	メルルーサ 白いんげん豆 ウィンナー 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく セロリ 冷凍みかん	白ワイン こしょう 塩 とりガラ	631 31.4 25.5 2.4
10 木	豚肉丼 豆腐スープ ドライフルーツ 牛乳	米 麦 油 でんぶん さとう ごま	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なし 長ねぎ 白菜 ブルーン	しょうゆ みりん ウスターソース 塩 酒 一味唐辛子 こしょう ぶたガラ トマトケチャップ	596 25.6 21.3 2.1	28 月	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ 牛乳	米 麦 油 さとう でんぶん ごま	ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん えのきだけ にら 枝豆	塩 しょうゆ 酒 みりん 昆布 とりガラ	598 26.7 21.9 2.5
11 金	コンコンずし きゅうりの香りづけ どさんこ汁 牛乳	米 さとう じゃがいも ごま油 バター ごま	油揚げ ぶた肉 豆腐 わかめ 牛乳 みそ	乾燥青じそ きゅうり コーン しょうが にんじん 長ねぎ	塩 酢 酒 しょうゆ さば削り節	580 22.4 22.2 2.9	29 火	セサミトースト トマトのスープスパゲッティ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン ごま マーガリン さとう 油 スパゲッティ グラニュー糖	ベーコン とり肉 あさり 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト 冷凍みかん	塩 こしょう とりガラ	614 24.3 24.2 2.3
14 月	チキンライス コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 でんぶん	とり肉 たまご 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン バナナ	塩 こしょう トマトケチャップ とりガラ	595 23.4 18.7 2.2	30 水	ごはん 焼きのり カレー肉じゃが 野菜のごまあえ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	のり ぶた肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ もやし 小松菜	塩 しょうゆ カレー粉 トマトケチャップ	572 23.9 17.1 1.5
15 火	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの(なし) 牛乳	パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	ぶた肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ	564 25.3 21.5 2.4							