

7がつ こんだてひょう

飽田南・西小学校

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1月	ハッスルどん	ぶたにく・たまご	ぎゆうにゆう	にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにやく・さとう・でんぶん	あぶら	538
	おかかあえ	いとかつお		にんじん	キャベツ・きゆうり	さとう		
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりこ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			22.4
2火	しおにくじゃが	ぶたにく・わかめ・しょうが・とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・こんにやく	あぶら	553
	うめあえ				キャベツ・きゆうり・うめぼし		あぶら	
	ふりかけ							20.5
3水	ししゃもフライ		ぎゆうにゆう・ししゃも			ミルクパン・パンこ	あぶら	572
	レイシのマヨサラダ	チキンフレーク			キャベツ・にがうり	ノンエッグマヨネーズ		
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	24.6
4木	いわしのしょうがに	いわし	ぎゆうにゆう		しょうが	こめ・むぎ		567
	そうめんのあえもの			オクラ・にんじん	もやし・コーン	こま・ごまあぶら		
	すましじる	かまぼこ・とうふ・だしかつお	だしこんぶ・わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	そうめん・さとう		21.7
5金	かぼちゃのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ	ぎゆうにゆう・チーズ	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	こっぺパン・じゃがいも	バター・あぶら	515
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゆうり・たまねぎ	さとう	あぶら	
	こくとうピーンズ	だいず				こくとう		25.1
8月	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	ぎゆうにゆう	にんじん・ねぎ	たまねぎ・おけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	こめ・さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	605
	ナムル		しらすぼし	にら	もやし	さとう	あぶら・ごま	
	1しよくのりつくだに		のりつくだに					26.3
9火	さばのソースに	さば	ぎゆうにゆう		しょうが	こめ・むぎ・さとう		619
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう		
	かきたまじる	かまぼこ・たまご・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		25.8
10水	～あじめぐり～フランス～							
	ソフトフランスパン		ぎゆうにゆう			ソフトフランスパン		555
	ハンバーグのロベールソース	ハンバーグ			たまねぎ	バター		
	トマトサラダ			トマト	きゆうり・コーン	あぶら		22.2
11木	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	あぶら		
	さかなのこうみソース	ホキ	ぎゆうにゆう	ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぶん	あぶら	585
	ごますあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
12金	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	だしりこ・わかめ	にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		24.0
	スパゲティーナポリタン	ぶたにく	ぎゆうにゆう	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	コッペパン・スパゲティー	あぶら	580
	コーンサラダ				キャベツ・きゆうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら	21.6
16火	パインゼリー					パインゼリー		
	なすとピーマンのジャージャーどん	ぶたにく・だいず・みそ	ぎゆうにゆう	ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぶん	あぶら	553
	もやしのちゅうかあえ		わかめ		もやし・きゆうり	さとう	ごまあぶら	
17水	スーミータン	たまご・ベーコン		ねぎ・にんじん	たまねぎ・コーン	でんぶん	ごまあぶら	22.9
	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー	ぎゆうにゆう	ピーマン	たまねぎ	しょうが・でんぶん・こむぎこ・じゃがいも	あぶら・カシューナッツ	599
	はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	はるさめ	ごまあぶら	
18木	マーシャルピンズ					マーシャルピンズ		22.2
	なつやさいカレー	ぶたにく	ぎゆうにゆう	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	540
	かいそうサラダ		わかめ		きゃべつ・きゆうり	さとう	ごま・ごまあぶら	17.9
19金	★ しゅうぎょうしき ★ 南小のきゅうしよくはありません。							
	チリコンカン	だいず・ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ・にんにく	コッペパン・さとう	あぶら	528
	やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
	ももかん				おうとう			22.9

	エネルギー		たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	kcal	g												
小学校(中)	565	22.9	19.4	31.0%	899	336	87	2.5	2.7	303	0.27	0.48	18	6.1

()は食塩相当量

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。