

STC ICA IE C V よう hhr 立松葉第一小学校



		F03/3	0 0 - 0	510100000		ערוים.	LIDA.	ר. רוע	
ひに	牛乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	Iネルギー Kcal	たんぱく しつ	000	ぶん
ち 2	0		ぎゅうにゅう/豚肉	人参 ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく 長ね	*** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **		g	g	g 4 40
(月)	-			c 人参 きゅうり もやし	 	602	22.2	16.0	1.49
		フルーツ白玉			 白玉もち				
6	0		ぎゅうにゅう/ 小魚ちりめん		 米 麦 ごま				
金)		大豆と鶏肉の甘辛煮(うずら卵入り)	大豆 鶏肉 うずら卵	 	こんにゃく きび砂糖 サラダ油	602	24.9	20.0	2.53
		かぶとたけのこのみそ汁	油揚げるそるそ	かぶ たけのこ 長ねぎ	2,010((20,010)) / 10		V	1	
	-	ミニりんごゼリー	Majority by C by C	NA TONCE REACE	りんごゼリー			0	
9			ゼルンにルン / 医内 エ ブ	人参 トマトピューレ グリンピース しょうが 玉				+	
月)	0	ハヤシライス(ルウ:乳入り)	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	ねぎ にんにく マッシュルーム	バター サラダ油	602	21.2	18.4	2.59
		わかめサラダ 	わかめ	人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
	_	小魚大豆 ————————————————————————————————————	大豆煮干し	C. The second		<u> </u>			
10 (火)	0	ごはん 	ぎゅうにゅう <u>/</u>		米 麦	609	27.6	17.5	2.10
		さばのカレー焼き	さば	しょうが 玉ねぎ にんにく					
		きんぴらごぼう	豚肉	人参 ごぼう	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ わかめ	長ねぎ	じゃがいも				
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ きび砂糖				
11 水)	0	スパゲティナポリタン(乳入り)	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	602	24.9	15.7	2.2
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 きゅうり もやし	きび砂糖 ごま サラダ油				
		もち入り抹茶むしパン(小麦入り)	いんげん豆 豆乳		白玉もち 蒸しパンミックス 砂糖				
		小魚	煮干し						
12 木)	0	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		米麦ごま	603	21.8	13.0	2.27
	ľ	さつまいもと豚肉の甘辛煮	豚肉	人参 さやいんげん しょうが たけのこ	さつまいも こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		たら汁	油揚げ みそ 鱈	人参 ごぼう しょうが 大根 長ねぎ					
		フルーツゼリー			フルーツミックスゼリー (りんご・ パイン・もも・ぶどう果汁入り)				
13 (金)	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	600	25.3	22.3	2.38
w /		さんまの甘露煮	さんま	しょうが 長ねぎ オレンジピューレ	砂糖				
	ļ 	もやしとわかめのポン酢和え	わかめ	小松菜 人参 もやし レモン果汁					
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ 卵	長ねぎ 干ししいたけ					
		いり大豆							
16	0	チンジャオロースー丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 ピーマン しょうが たけのこ にんにく	米 麦 ごま油 サラダ油	600	25.9	16.1	2.09
月)		春雨スープ	鶏肉	人参 長ねぎ 大豆もやし えのきたけ	春雨		23.9	10.1	
		フルーツナタデココ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ナタデココ				
			 大豆 煮干し						
17	0		ぎゅうにゅう/	ゆかり粉	 米 麦 ごま		22.5	20 -	_
(火)		じゃがいものそぼろ煮(うずら卵入り)	豚肉 うずら卵		 じゃがいも でん粉 こんにゃく	602	22.2	20.7	2.19
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	IU	きび砂糖 サラダ油	1			
		豆腐のみそ汁		小松菜 長ねぎ		4		3	

ひ	#	マノゼナルい	あか	みどり	きいろ	エネルキ゛ー	たんぱく	ししつ	えんぶん
にち	乳	こんだてめい	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
18 (水)	0	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう/ なると 豚肉	チンゲン菜 人参 しょうが メンマ にんにく 長ねぎ	中華麺 ごま油 サラダ油	605	23.3	20.0	2.57
		コーンとわかめのサラダ	青大豆 わかめ	キャベツ コーン缶 もやし	砂糖 ごま サラダ油				
		パインヨーグルトケーキ(乳・小麦入り)	いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	パイン缶	ミックス粉 砂糖 マーガリン				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
19 (木)	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	614	27.6	20.2	2.07
		小魚大豆佃煮	大豆 煮干し		きび砂糖 ごま				
		高野豆腐入り酢豚	高野豆腐 豚肉	人参 ピーマン しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し しいたけ	でん粉 砂糖 サラダ油				
		はくさいとうずら卵のスープ	うずら卵	人参 しょうが 長ねぎ 白菜 ほんしめじ	ごま油				
20 (金)	0	コッペパン	ぎゅうにゅう/		コッペパン	594	27.1	18.8	2.31
		チキンカツ	豆乳 鶏肉						
		コールスローサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	砂糖 サラダ油		1	5 9	
		ミネストローネスープ	いんげん豆 ベーコン	トマト缶 人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ にん にく	じゃがいも 砂糖 サラダ油	V	34	4	
		もも缶		黄桃缶	\		· 🎺		
24	0	ナシゴレン(エビ入り)	ぎゅうにゅう/ えび 鶏肉	ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく	米 麦 きび砂糖 サラダ油	595	24.7	20.5	2 21
(火)		ポテトと豆のサラダ	青大豆	きゅうり コーン缶	じゃがいも 砂糖 サラダ油	333	27.7	20.5	2.21
		ビーフンスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのきたけ	ビーフン ごま				
		アーモンドのココアがらめ			砂糖 アーモンド				
25	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	603	24.7	15.7	2 20
(水)		子持ちししゃものカリカリあげ	ししゃも (卵入り)	しょうが レモン果汁	でん粉 サラダ油	003	24.7	15.7	2.20
		じゃがいもの煮つけ		さやいんげん 人参 たけのこ	しらたき じゃがいも 砂糖				
		豆腐のすまし汁	豆腐 鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ ぶなしめじ					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
26	0	はちみつトースト	ぎゅうにゅう/		 食パン 砂糖 はちみつ メープル シロップ マーガリン	600	22.1	23.0	2.05
(木)		いんげん豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				2.03
		グリンピースシチュー	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 グリンピース グリンピース 玉ねぎ コーン 午	 米粉 じゃがいも 生クリーム バ ター サラダ油		667	(ناري	
		河内ばんかん(柑橘果物)		かわちばんかん)	C			
27	0	 ごはん	ぎゅうにゅう/		 米 麦	604	25.0	20.0	2.20
(金)		いなだの照り焼き	いなだ			604	25.8	20.9	2.28
				小松菜 人参 もやし	」 「ごま				
				長ねぎ	じゃがいも				
30	0	 チゲ豆腐丼(具:うずら卵入り)	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉 うず ら卵	チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ キムチ 干ししいたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油		26.6	10.5	2.74
(月)		ナムル	799	小松菜 人参 にんにく 大豆もやし	y ノッ/A 	609	26.6	18.5	5 2.71
		トックとわかめのスープ	 	人参 長ねぎ えのきたけ	 				
			 大豆 煮干し						
31	0	テーブルロール	ぎゅうにゅう/		テーブルロール	615		-	
(火)		- フルロール 	LNB	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油	613	32.2	22.6	2.42
		キャロットラペ		人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	ハン初 オッーフ油 		\bigcap] مور	I
			 青大豆 いんげん豆 豆乳 みそ 鶏	人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶			·*/	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	
		豆乳コーンスープ	肉	八少 正ねる コーノ田 グリームコーン出	米粉		B		
		アーモンド 			アーモンド				

[※]食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

^{※「}ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。 ※栄養量の文部科学省基準は,エネルギー/650和加リー,たんぱく質/26.8(18~32)グラム,脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%),塩分/2グラム未満です。

平均栄養量 603 | 25.0 | 18.9 | 2.26