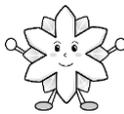


がつぶんこんだてよていひょう 3月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの		体の調子をととのえる もとなるもの
				赤	黄		緑
1 (金)	五目ませすし		すまし汁 桃のチーズタルト	牛乳,油揚げ,湯葉,豆腐, 鶏肉,蒲鉾,うす削り節, クリームチーズ	七分つき米,三温糖,タル トクッキー,上白糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,かん びょう,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ, 黄桃缶	546 20.8
4 (月)	麦ごはん		魚の西京焼き キャベツと小松菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳,さわか,白みそ,お かか削り,豚肉,生揚げ, うす削り節	七分つき米,おおむぎ,三 温糖,板こんにゃく,さ といも,かたくり粉	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん, ごぼう,ねぎ	540 26.3
5 (火)	ナシゴレン		ビーフンと野菜のスープ パンチビーンズ	ジョアストロベリー,鶏 肉,えび,大豆	七分つき米,油,三温糖, ビーフン,じゃがいも,か たくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルー ム,青ピーマン,ホールコーン,りよくと うもやし,はくさい,こまつな,干し椎茸, ねぎ	555 20.7
6 (水)	☆揚げパン		白菜と肉団子のスープ かりかりサラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ	パン,上白糖,かたくり粉, 緑豆はるさめ,油,三温糖	しょうが,はくさい,にんじん,ほうれん そう,りよくとうもやし,干し椎茸,キャ ベツ,きゅうり	548 25.0
7 (木)	丸ごとわかめのごはん		焼きししゃも 塩肉じゃが ひじきと枝豆の炒め煮	牛乳,たきこみわかめ,し しゃも,豚肉,うす削り 節,鶏肉,芽ひじき,油揚 げ	七分つき米,おおむぎ,油, じゃがいも,板こんにゃ く,三温糖,しらたき	にんじん,玉葱,こまつな,ゆず,にんじん, えだまめ	583 25.6
8 (金)	☆しょうゆラーメン		☆かわりサモサ 果物	牛乳,豚肉,なると,生わ かめ,ツナレトルト,チー ズ	むし中華めん,油,ぎょう ざの皮,じゃがいも,小麦 粉	にんにく,しょうが,にんじん,ホール コーン,りよくとうもやし,ねぎ,玉葱,こ まつな,みかん	629 25.4
11 (月)	みそ煮込みうどん		☆こんにゃくサラダ ☆さつまもちチップス	牛乳,豚肉,油揚げ,赤み そ,白みそ,厚削り節,生 わかめ	生うどん,油,サラダ用こ んにゃ,三温糖,さつまい も,粉糖	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,きゅう り,キャベツ	535 21.6
12 (火)	☆野菜ピラフ		☆フライドチキン ☆お星さまスープ	牛乳,鶏肉,豆乳	七分つき米,油,小麦粉, コーンフレーク,ソーダ クラッカー,じゃがいも, マカロニ	玉葱,にんじん,ホールコーン,マッシュ ルーム,さやいんげん,にんにく,セロ リ,キャベツ,パセリ	641 25.8
13 (水)	☆ガーリックトースト		ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	牛乳,大豆,豚肉	パン,油,マーガリン,じゃ がいも,油,三温糖	パセリ,セロリ,玉葱,にんじん,ホール コーン,ほうれんそう,キャベツ	580 24.2
14 (木)	ターメリックライス ホワイトソースかけ		サウビカンサラダ 果物	牛乳,鶏肉,ほたて貝柱, 牛乳,生クリーム	七分つき米,油,有塩パ ター,小麦粉,じゃがいも, ごま油,三温糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,プロッ コリー,さやいんげん,にんじん,キャベ ツ,ホールコーン,清見オレンジ	629 22.0
15 (金)	ゆかりごはん		☆魚の竜田揚げ 五目汁	牛乳,さば切り身,油揚 げ,豆腐,うす削り節	七分つき米,かたくり粉, 板こんにゃく,じゃがい も,油	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,だ いこん,こまつな	554 23.2
18 (月)	ごはん		ハンバーGood!! スープ煮 果物	牛乳,豚肉,豆腐,うすら 卵水煮	七分つき米,油,生パン粉, 三温糖	玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,だい こん,マッシュルーム,いちご	569 23.5
19 (火)	ドライカレー		うどんごまネーズサラダ ☆フルーツ白玉	コーヒー牛乳,大豆,豚 肉,絹ごし豆腐	七分つき米,油,三温糖,白 ねりごま,ノンエッグマ ヨネーズ,白玉粉,上白糖	りんごジュース,みかんジュース,にんにく, しょうが,玉葱,にんじん,青ピーマン,カッ トトマト缶,干しぶどう,うどん,キャベツ,きゅう り,ホールコーン,みかん缶,パイナップル缶, りんご缶	671 18.0
21 (木)	☆鯛めし		のらぼうなごまあえ 若竹汁 リザーブアイス	牛乳,塩ふき昆布,鯛 フィレ,鶏肉,豆腐,な ると,うす削り節,生わか め,豆乳アイス,もちク リームアイス	七分つき米,白いりごま, 三温糖,油	こまつなりよくとうもやし,キャベツ, のらぼうな,しょうが,たけのこ水煮,は くさい,ねぎ,みかんシャーベット	636 24.8

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
☆マークは6年生のリクエストです！