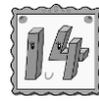


令和元年11月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃
栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もとなるもの	もとなるもの	もとなるもの	
1 (金)	ふきよせごはん		鮭のみみじ焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生鮭 豆腐 なると 打ち豆 うす割り節	七分つき米 もち米 糸こんにゃく むき栗 白ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほんしめじ えのきたけ こまつな ねぎ	682 32.9
5 (火)	菜めし		魚のチーズ包み揚げ いもたき 果物 (冷凍みかん)	牛乳 たきこみわかめ もウカサメ ピザチーズ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 打ち豆 うす割り節	七分つき米 白ごま 春巻きの皮 小麦粉 なたね油 さといも 板こんにゃく 三温糖	こまつな しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ 冷凍みかん	694 28.3
6 (水)	チャプチェ丼		中華たまごスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 打ち豆 寒天	七分つき米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉 上白糖	にんじん 黄ピーマン たら たけのこ水蒸 玉葱 干し椎茸 きくらげ にんにく りょくとうもやし こまつな 冷凍ホールコーン ねぎりんごジュース	636 22.4
7 (木)	手作りメロンパン		ハンガリアンシチュー わかめサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ	卵 上白糖 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖 じゃがいも なたね油 小麦粉 三温糖	にんじん 玉葱 冷凍グリーンピース ホールトマト缶 パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	576 20.9
8 (金)	五穀ごはん		ししゃものカレー揚げ 根菜汁 大根サラダ	牛乳 小豆 ししゃも 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 もち米 おろひき あわもち きび 黒ごま かたくり粉 なたね油 さといも ごま油 三温糖 白ごま	ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな だいこん きゅうり 冷凍ホールコーン	615 21.0
11 (月)	沖縄風そば		もすくのかき揚げ 白菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 一分切り昆布 厚割り節 冷凍もすく たまご おかか割り	むし中華めん なたね油 三温糖 小麦粉	しょうが にんじん 葉ねぎ ほうれんそう 玉葱 ごぼう はくさい りょくとうもやし	581 20.5
12 (火)	ごはん		タッカルビ ごま豆乳スープ 果物 (柿)	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳	七分つき米 三温糖 トック なたね油 かたくり粉 白ごま 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 白菜キムチ にんじん キャベツ ねぎ たら 玉葱 こまつな ほんしめじ かき	641 22.0
13 (水)	ミートチリサンド		コーンポタージュ コールスローサラダ	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉	コーンパン なたね油 生パン粉 有塩バター 三温糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	玉葱 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース にんじん コーンペースト パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン	632 25.2
14 (木)	ゆかりごはん		ホキと大豆の甘辛煮 飛鳥汁	牛乳 ホキ 大豆 赤みそ 鶏肉 白みそ うす割り節	七分つき米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さといも	しょうが 玉葱 赤ピーマン ごぼう にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ	661 27.8
15 (金)	チキンライス		ポトフ スイートポテト	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ うすら卵水煮 生クリーム	七分つき米 なたね油 有塩バター じゃがいも さつまいも 三温糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム 冷凍グリーンピース にんにく セロリー だいこん キャベツ パセリ	678 17.9
18 (月)	おつかレーライス		にんにくドレッシングサラダ 果物 (菊花みかん)	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター さつまいも 三温糖 さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム エリンギ チャツネ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン みかん	639 17.2
19 (火)	ごはん 野沢菜のふりかけ		山賊焼き ゆでキャベツ なめこのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 ごま油 白ごま 三温糖 かたくり粉 米粉 なたね油	のざわ漬け にんにく しょうが 玉葱 キャベツ だいこん こまつな なめこ ねぎ	639 24.9
20 (水)	シンガポールチキンライス		ラクサスープ 果物 (りんご)	牛乳 鶏肉 えび 生揚げ	七分つき米 なたね油 三温糖 ピーフン	にんにく 玉葱 にんじん こまつな しょうが 赤ピーマン りょくとうもやし ホールトマト缶 レモン りんご	637 24.6
21 (木)	胚芽パン いちごジャム		シェパースパイ ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ピザチーズ 鶏肉	胚芽パン なたね油 じゃがいも 有塩バター	いちごジャム にんにく 玉葱 セロリー にんじん キャベツ	689 28.1
22 (金)	さんまごはん		いものこ汁 おひたし	牛乳 さんま 油揚げ 白みそ 赤みそ うす割り節 ちりめんじゃこ	七分つき米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま さといも	しょうが ごぼう にんじん はくさい えのきたけ ほんしめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし	610 22.2
25 (月)	キムタクごはん		さばのおろしだれ 田舎汁	牛乳 ベーコン さば 豆腐 打ち豆 うす割り節	七分つき米 なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	つば漬け 白菜キムチ ねぎ しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん ごぼう	681 25.9
26 (火)	ミートソースパゲッティ		ほうれんそうサラダ りんごケーキ	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター	玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ ほうれんそう 冷凍ホールコーン キャベツ りんご	691 24.6
27 (水)	高野豆腐のたきこみごはん		豚肉のかりんと揚げ かきたま汁	牛乳 青大豆 豚肉 塩ふき昆布 豆腐 なると 凍り豆腐 たまご わかめ うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 白ごま	にんじん 干し椎茸 しょうが レモン えのきたけ ねぎ	684 27.1
28 (木)	麦ごはん		豆あじのから揚げ せんべい汁 はりはり風味	牛乳 豆あじ 鶏肉 油揚げ うす割り節 くきわかめ	七分つき米 おおむぎ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 板こんにゃく 三温糖 おつゆせんべい 白ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ほんしめじ ねぎ こまつな 切干しいんこん たくあん	647 23.3
29 (金)	セサミトースト		里芋のみそシチュー 花野菜サラダ ミルク (ココア味)	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 白みそ	食パン マーガリン 三温糖 白ごま なたね油 さといも 小麦粉 有塩バター	にんにく にんじん 玉葱 はくさい マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー 冷凍ホールコーン	630 22.2

※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。

〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより

にんじん、小松菜、里芋、大根、キャベツ、ほうれんそう、
白菜、ブロッコリー

★JA東京むさし小平支店より

ねぎ、ごぼう、にんじん、さつまいも、キャベツ、ほうれんそう、
白菜、カリフラワー

★読書月間コラボメニュー★

『大根はエライ』とコラボです！

いろいろな料理に変身した大根を味わいましょう！
大根を使ったメニューは太字で書いています。

