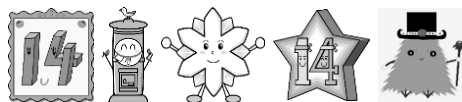


令和4年4月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

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 もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をととのえる もとなるもの 緑	
8 (金)	カレーライス		新たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	七分つき米 ジャがいも なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん チャツネ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	580 17.6
11 (月)	高野豆腐のそぼろ丼		すまし汁 いももち	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 なたね油 うす削り節 チーズ	七分つき米 なたね油 三温糖 ジャがいも かたくり粉	しょうが にんじん 干し椎茸 足なし 冷凍さやいんげん ほんしめじ こまつな ねぎ	613 26.5
12 (火)	チャプチェ丼		わかめスープ 野菜のナムル	牛乳 豚肉 冷凍カット生わかめ 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 白いりごま 白すりごま	にんじん 黄ピーマン たら たけのこ水煮 玉葱 干し椎茸 きくらげ にんにく ねぎ りよくとうもろやし こまつな	559 21.1
13 (水)	桜トースト		春野菜のクリーム煮 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 ひよこめ 生クリーム	食パン マーガリン 上白糖 なたね油 小麦粉 有塩バター	いちごジャム 桜の塩漬け 玉葱 にんじん アスパラガス キャベツ 清見オレンジ	536 19.7
14 (木)	わかめじゃこごはん		新じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 うす削り節	七分つき米 白いりごま ジャがいも 板こんにゃく なたね油 三温糖 かたくり粉	にんじん ねぎ さやえんどう しょうが こまつな キャベツ りよくとうもろやし	545 20.6
15 (金)	たけのこごはん		鯖の塩こうじ焼き 五目汁	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 うす削り節	七分つき米 もち米 板こんにゃく ジャがいも なたね油	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ほんしめじ こまつな	576 25.1
18 (月)	野菜ピラフ		鶏のからあげ 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ	七分つき米 なたね油 有塩バター かたくり粉 小麦粉	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン マッシュルーム 冷凍グリーンピース しょうが セロリー キャベツ アスパラガス	652 24.0
19 (火)	菜めし		さばの竜田揚げ 吉野汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ さば切り身 焼き竹輪 うす削り節	七分つき米 白いりごま かたくり粉 なたね油 板こんにゃく	こまつな しょうが にんにく にんじん はくさい ねぎ	602 24.6
20 (水)	きなこ揚げパン		ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 きな粉 大豆 豚肉 レンズまめ	コッペパン 上白糖 ジャがいも 三温糖 なたね油 ノンエックマヨネーズ	セロリー 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン レモン	620 26.6
21 (木)	スパゲッティナポリタン		わかめサラダ ストロベリーマフィン	牛乳 豚肉 ウィンナーソーセージ 冷凍カット生わかめ たまご 生クリーム	スパゲッティ なたね油 三温糖 上白糖 ホットケーキミックス 有塩バター	セロリー にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム ホールトマト缶 青ピーマン きゅうり いちごジャム 冷凍ホールコーン キャベツ	662 24.1
22 (金)	麻婆豆腐丼		ニラたまスープ 果物(いちご)	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 たまご うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん ねぎ たら いちご	610 29.6
25 (月)	鯛めし		けんちん汁 野菜のごまだれかけ お祝いカルピスゼリー	牛乳 鯛フィレ 豚肉 豆腐 うす削り節 寒天 カルピス	七分つき米 さといも なたね油 ごま油 白いりごま 三温糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ りよくとうもろやし いちごジャム	619 23.3
26 (火)	にんじんごはん		鮭の菜の花焼き みそ汁	牛乳 生鮭切り身 おから たまご 豆腐 油揚げ うす削り節 冷凍カット生わかめ 赤みそ 白みそ	七分つき米 ごま油 白いりごま ノンエックマヨネーズ	にんじん ほうれんそう 玉葱 えのきたけ キャベツ	569 29.8
27 (水)	田舎うどん		春キャベツの昆布あえ 手作り肉まん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 厚削り節 塩ふき昆布	生うどん 板こんにゃく なたね油 三温糖 小麦粉 上白糖	にんじん だいこん ごぼう 本しめじ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たけのこ水煮 干し椎茸	573 23.7
28 (木)	レタスチャーハン		ししゃもの変わりフライ チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 たまご ししゃも 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 おおむぎ なたね油 小麦粉 黒いりごま かたくり粉 ソフトパン粉 緑豆はるさめ	にんにく 玉葱 レタス にんじん ねぎ チンゲンツァイ ほんしめじ	571 24.2

※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。
 ※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。