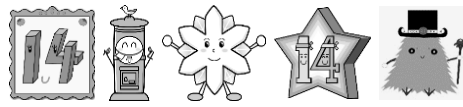


令和4年9月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

～今月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」～

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	
2 (金)	ハヤシライス		コーンサラダ くだもの 果物 (冷凍みかん)	牛乳/豚肉	七分つき米/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/マッシュルーム/キャベツ にんじん/冷凍ホールコーン/冷凍みかん	596 17.9
5 (月)	麦ごはん		チキンカツ ゆでキャベツ こだいらめざましみそ汁	牛乳/鶏肉/たまご 豆腐/板なしかまぼこ わかめ/おかか削り 白みそ/赤みそ/うす 割り節	七分つき米/おおむぎ 小麦粉/生パン粉/ ソフトパン粉/なたね 油/じゃがいも/白こ ま	キャベツ/ごぼう/にんじん/とうが ん/玉葱/えのきたけ/こまつな/ね ぎ	640 25.7
6 (火)	黒豆ごはん		魚の塩焼き 大根のそぼろ汁	牛乳/黒豆/さわら/ 鶏肉/うす割り節	七分つき米/もち米/ 白こま/こま油/板こ んにゃく/かたくり粉	しょうが/だいこん/にんじん/こま つな	585 28.7
7 (水)	冷やししょうゆラーメン		揚げたこ焼き くだもの 果物 (梨)	牛乳/豚肉/わかめ/ なると/たこ/おかか 削り	生中華めん/なたね油/ こま油/じゃがいも/乾 焼マッシュポテト/かた くり粉/小麦粉/上新粉	にんにく/しょうが/にんじん/冷凍 ホールコーン/りょくとうもやし/ね ぎ/にんじん/紅しょうが/梨	635 25.7
8 (木)	スパイシートマトライス		わかめサラダ フルーツ白玉	牛乳/鶏肉/大豆/わ かめ/豆腐	七分つき米/有塩バ ター/なたね油/コー ンスターチ/三温糖/ 白玉粉/上白糖	にんにく/玉葱/マッシュルーム/トマト /ホールトマト缶/冷凍グリーンピース/ きゅうり/冷凍ホールコーン/キャベツ/ みかん缶/パイナップル缶/りんご缶	646 20.7
9 (金)	おもぶりごはん		揚げ魚の菊花あん いもたき	牛乳/鶏肉/さわら/ 油揚げ/さつま揚げ/ うす割り節	七分つき米/なたね油 三温糖/小麦粉/か たくり粉/さといも/ 板こんにゃく	ぜんまい水煮/たけのこ水煮/にんじ ん/干し椎茸/冷凍さやえんどう/ しょうが/菊のり/こまつな/だいこ ん/ごぼう/ねぎ	602 29.6
12 (月)	冷やしごまだれサラダうどん		たこじゃがいもから揚げ つきみ 月見みだらし団子	牛乳/赤みそ/厚削り 節/わかめ/ハム/大 豆/たこ	生うどん/白こま/三温 糖/小麦粉/かたくり粉 /じゃがいも/なたね油 /上新粉/白玉粉	にんにく/しょうが/きゅうり/にん じん/キャベツ	664 24.4
13 (火)	シナガック		チキンアドボ ニラガ くだもの 果物 (梨)	牛乳/鶏肉/ひよこま め/豚肉/うすら卵水 煮	七分つき米/オリーブ 油/なたね油/じゃが いも	にんにく/玉葱/葉ねぎ/しょうが/ セロリー/にんじん/キャベツ/梨	620 24.9
14 (水)	きなこ揚げパン		トマトシチュー 豆サラダ	牛乳/きな粉/鶏肉/ レンズまめ/大豆/ひ よこまめ	パン/なたね油/上白 糖/じゃがいも/三温 糖/白こま	にんにく/しょうが/セロリー/にん じん/玉葱/マッシュルーム/ホール トマト缶/パセリ/きゅうり/冷凍 ホールコーン	574 23.8
15 (木)	焼肉チャーハン		いかのレモンじょうゆ ごま豆乳スープ	牛乳/豚肉/板なしか まぼこ/たまご/いか /鶏肉/豆腐/打ち豆 /豆乳	七分つき米/こま油/ 三温糖/なたね油/白 こま/かたくり粉/緑 豆はるさめ	にんにく/しょうが/ねぎ/にんじん /干し椎茸/こまつな/レモン/玉葱 /ほんしめじ	611 32.5
16 (金)	ゆかりごはん		塩肉じゃが ひじきと枝豆の炒め煮	牛乳/ちりめんじゃこ /豚肉/うす割り節/ 鶏肉/干ひじき/油揚 げ	七分つき米/白こま/ なたね油/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/冷凍えだまめ	566 22.0
17 (土)	プルコギ丼		トックスープ ナムル	牛乳/豚肉/鶏肉/打 ち豆	七分つき米/なたね油 /三温糖/かたくり粉 /白こま/こま油/ トック	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱 /りょくとうもやし/ねぎ/にら/た けのこ水煮/はくさい/こまつな	599 26.6
20 (火)	キムタクごはん		ししゃもの南蛮漬け なめこのみそ汁	牛乳/ベーコン/し しゃも/豆腐/赤みそ /白みそ/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	たくあん干し/白菜キムチ/ねぎ/に んじん/玉葱/だいこん/こまつな/ なめこ	565 21.6
21 (水)	丸ごとわかめのごはん		魚のねぎ塩焼き あすかじろ 飛鳥汁	牛乳/たきこみわかめ /さば/鶏肉/牛乳/ 赤みそ/白みそ/うす 割り節	七分つき米/おおむぎ /こま油/白こま/な たね油/さといも	にんにく/しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん/はくさい/ほう れんそう	574 26.7
22 (木)	ガーリックトースト		コロコロウインナーのシチュー 野菜ソテー	牛乳/ウインナー/ひ よこまめ/牛乳/生ク リーム	パン/オリーブ油/ マーガリン/なたね油 /じゃがいも/小麦粉 /有塩バター	パセリ/玉葱/にんじん/マッシュ ルーム/冷凍ホールコーン/キャベツ /ほうれんそう	556 18.5
26 (月)	きのこごはん		ゼリーフライ 真汁	牛乳/油揚げ/おから /たまご/鶏肉/大豆 /白みそ/赤みそ/う す割り節	七分つき米/もち米/ じゃがいも/なたね油 /小麦粉/さといも	ほんしめじ/まいたけ/干し椎茸/え のきたけ/ねぎ/玉葱/にんじん/だ いこん/こまつな	640 24.1
27 (火)	もやしのあんかけ焼きそば		大豆とかえりの揚げ煮 マラーカオ	牛乳/豚肉/大豆/か えり煮干し/一分切り 昆布/たまご/生ク リーム	むし中華めん/なたね 油/三温糖/こま油/ かたくり粉/さつま いも/白こま/小麦粉	しょうが/にんじん/玉葱/たけのこ 水煮/干し椎茸/りょくとうもやし/ チンゲンツァイ	653 23.7
28 (水)	麦ごはん		酢鶏 塩だれキャベツ	牛乳/鶏肉/うすら卵 水煮/ちりめんじゃこ	七分つき米/おおむぎ /かたくり粉/なたね 油/じゃがいも/三温 糖/白こま/こま油	玉葱/にんじん/なす/干し椎茸/青 ピーマン/キャベツ/きゅうり/に んにく	610 22.9
29 (木)	お好み焼き風ナン		ワンタンスープ じゃがバター	牛乳/豚肉/ピサチー ズ/おかか削り/鶏肉 /なると/打ち豆	ナン/ノンエッグマ ヨネーズ/なたね油/ワ ンタン皮/こま油/じゃ がいも/有塩バター	キャベツ/紅しょうが/しょうが/に んじん/りょくとうもやし/ねぎ/こ まつな	620 25.3
30 (金)	秋の香りごはん		魚のもみじ焼き かきたま汁	牛乳/鶏肉/油揚げ/ 鮭/豆腐/なると/た まご/わかめ/うす割 り節	七分つき米/もち米/ 板こんにゃく/さつま いも/ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん/ほんしめじ/冷凍さやえん どう/えのきたけ/ねぎ	645 32.3

※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。