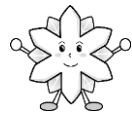


がつぶんこんだてよていひょう
3月分献立予定表



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 (水)	にんじんごはん		さばのごまケチャップソース たまごスープ	牛乳,たきこみわかめ,さ ば,鶏肉,豆腐,たまご	七分つき米,ごま油,かた くり粉,なたね油,三温糖, 白すりごま	にんじん,しょうが,えのきたけ,りよ くとうもやし,はくさい,ねぎ,こまつな	627 27.6
2 (木)	☆揚げパン		白菜とすり身だんごのスープ さつまいもの和風サラダ	牛乳,いか,豚肉	パン,なたね油,上白糖,か たくり粉,緑豆はるさめ, ごま油,さつまいも,白い りごま,三温糖	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな, りよくとうもやし,干し椎茸,にんじん, みずな	561 22.0
3 (金)	五目ずし		ごま酢和え すまし汁 ☆桃のチーズタルト	牛乳,油揚げ,ツナレトル ト,豆腐,GKちらし蒲鉾, うす削り節,クリーム チーズ	七分つき米,三温糖,白い りごま,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,キャベツ,りよくとうもやし,ほ んしめじ,こまつな,ねぎ,黄桃缶	565 20.0
6 (月)	炊き込みごはん		生揚げのおろしソース 豚汁 ☆わかめサラダ	牛乳,鶏肉,生揚げ,豚肉, 豆腐,赤みそ,白みそ,う す削り節,冷凍カット生 わかめ	七分つき米,なたね油,糸 こんにゃく,三温糖,白い りごま,板こんにゃく, じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,玉葱,しょ うが,にんにく,だいごん,こまつな,ねぎ, 冷凍ホールコーン,りよくとうもやし, キャベツ	607 27.1
7 (火)	ゆかりごはん		ししゃもの南部揚げ じゃがいものそぼろ煮 小松菜とキャベツのおひたし	牛乳,ししゃも,豆乳,鶏 肉,うす削り節	七分つき米,小麦粉,白い りごま,黒いりごま,なた ね油,じゃがいも,板こんに ゃく,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,りよくとうもやし	622 24.0
8 (水)	わかめうどん		野菜のかき揚げ 煮浸し	牛乳,鶏肉,油揚げ,冷凍 カット生わかめ,厚削り 節,いか,たまご	生うどん,さつまいも,小 麦粉,なたね油,三温糖	しょうが,にんじん,生椎茸,ねぎ,玉葱,青 ピーマン,ごぼう,はくさい,ほうれんそ う,りよくとうもやし	548 22.6
9 (木)	☆野菜ピラフ		☆フライドチキン ひよこ豆のスープ	牛乳,鶏肉,豆乳,ひよこ まめ	七分つき米,オリーブ油, 小麦粉,コーンフレーク, ソーダクラッカー,なた ね油	にんにく,玉葱,にんじん,冷凍ホール コーン,なばな,セロリー,にんじん,キャ ベツ,かぶ	609 23.3
10 (金)	中華丼		ナムル マーラーカオ	牛乳,いか,鶏肉,たまご, 生クリーム	七分つき米,なたね油,か たくり粉,ごま油,三温糖, 白すりごま,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,はく さい,りよくとうもやし,干し椎茸,こまつ な	586 21.3
13 (月)	のらぼうなごはん		☆小魚のから揚げ おひたし ごまだれ汁	牛乳,わかさぎ,鶏肉,油 揚げ,うす削り節,豆腐, 白みそ	七分つき米,おおむぎ,三 温糖,なたね油,小麦粉,か たくり粉,じゃがいも,白 すりごま,白ねりごま	のらぼうな,こまつな,りよくとうもやし, キャベツ,にんじん,ごぼう,だいごん	588 24.0
14 (火)	うすまきぱん		シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳,大豆,豚肉,生ク リーム,ピザチーズ,鶏肉	パン,なたね油,じゃがい も,有塩バター,おおむぎ	にんにく,玉葱,しょうが,セロリー,にん じん,はくさい,だいごん,こまつな	556 26.4
15 (水)	麦ごはん		さばのピリ辛だれ 呉汁 さつまいもの茗め煮	牛乳,さば,鶏肉,大豆,白 みそ,赤みそ,うす削り 節,豆乳	七分つき米,おおむぎ,三 温糖,さといも,さつまい も,板こんにゃく,なたね 油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,だい ごん,こまつな,ごぼう	652 31.3
16 (木)	☆ドライカレー		うどんごまネーズサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳,大豆,豚肉	七分つき米,なたね油,三 温糖,白ねりごま,ノン エッグマヨネーズ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,青ピー マン,ホールトマト缶,りんご,干しぶどう, うど,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン, パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶	646 20.2
17 (金)	カルボナーラ		サラダ 小松菜ロックケーキ	牛乳,鶏肉,ベーコン,生 クリーム,粉チーズ,おか ら	スパゲッティ,なたね油, 有塩バター,小麦粉,三温 糖,上白糖	にんにく,ほんしめじ,玉葱,キャベツ,に んじん,りよくとうもやし,きゅうり,こ まつな	646 23.4
20 (月)	チキンライス		スパニッシュオムレツ ポテトのスープ煮	牛乳,鶏肉,たまご,豆乳, 鶏肉	七分つき米,なたね油, じゃがいも	にんじん,玉葱,マッシュルーム,冷凍グ リンピース,ほうれんそう,だいごん	612 25.8
22 (水)	鯛めし		野菜のごまだれかけ 若竹汁 ☆紅白ゼリー	牛乳,塩ふき昆布,鯛 フィッシュ,鶏肉,豆腐,冷 凍カット生わかめ,なる と,うす削り節,寒天,カ ルピス	七分つき米,白いりごま, 三温糖,なたね油,上白糖	こまつな,ほうれんそう,キャベツ,りよ くとうもやし,にんじん,しょうが,たけ のこ水煮,はくさい,ねぎ,アセロラ ジュース	566 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。
☆マークは6年生のリクエストです！