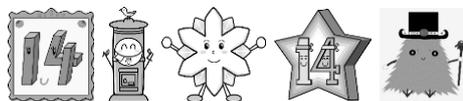


# 令和5年4月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

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	
				もともになるもの 赤	もともになるもの 黄	もともになるもの 緑	
10 (月)	チキンカレーライス		コーンサラダ	牛乳, 鶏こま肉	七分つき米, じゃがいも, 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, 冷凍ホールコーン	587 17.8
11 (火)	しろごまたんどん 白ごま坦々うどん		大豆とかえりの揚げ煮 美生柑	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, 油揚げ, 厚削り節, 白みそ, 大豆, かえり煮干し, 一分切り昆布	生うどん, なたね油, 白ねりごま, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉, さつまいも	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, たら, ねぎ, 美生柑	564 23.3
12 (水)	にんじんごはん		新じゃがのそぼろ煮 春キャベツの昆布あえ	牛乳, 鶏肉, 塩ふき昆布	七分つき米, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, 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, キャベツ, きゅうり	562 20.5
13 (木)	きくら 桜トースト		春野菜のクリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, 生クリーム	パン, マーガリン, 上白糖, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖, 白いりごま, 白ねりごま	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, 冷凍ホールコーン, きゅうり	561 20.9
14 (金)	たけのこごはん		さわらの塩こうじ焼き 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, じゃがいも, 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	555 24.4
17 (月)	むぎ 麦ごはん		ポテトコロッケ ゆでキャベツ なまあげのみそ汁	牛乳, 豚肉, たまご, 生揚げ, 冷凍カット生わかめ, 赤みそ, 白みそ, うす削り節	七分つき米, おおむぎ, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, なたね油	玉葱, にんじん, キャベツ, えのきたけ, こまつな	624 24.6
18 (火)	チャプチェ丼		わかめスープ 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, 玉葱, 干し椎茸, きくらげ, にんにく, ねぎ, りょくとうもやし, こまつな	559 21.1
19 (水)	スパゲッティナポリタン		コールスローサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳, ベーコン, 豚肉	スパゲッティ, なたね油, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, ホットケーキミックス, 上白糖, 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, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, レモン, ブルーベリー	596 21.8
20 (木)	はん ご飯		豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜ソテー みそ汁	牛乳, 豆腐, 豚肉, 生揚げ, 冷凍カット生わかめ, 赤みそ, 白みそ, うす削り節	七分つき米, なたね油, 生パン粉, 上白糖	玉葱, だいこん, しょうが, にんにく, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ, こまつな	570 24.6
21 (金)	な 菜めし		さばの竜田揚げ 吉野汁 清見オレンジ	牛乳, たきこみわかめ, ちりめんじゃこ, さば, 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, 清見オレンジ	583 24.1
24 (月)	たいめし 鯛飯		すまし汁 のらぼうなのごまあえ お祝いカルピスゼリー	牛乳, 鯛フィレ, 豆腐, なたね油, うす削り節, カルピス, 寒天	七分つき米, 白いりごま, 三温糖, なたね油	ほんしめじ, こまつな, ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, のらぼうな, いちごジャム	559 22.4
25 (火)	きな あげパン		ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳, きな粉, 大豆, 豚肉	パン, なたね油, 上白糖, じゃがいも, 三温糖	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	594 25.7
26 (水)	や 焼きそば		じゃがバター 中華スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, たまご, 厚削り節	むし中華めん, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, かたくり粉, ごま油	にんじん, 玉葱, キャベツ, りょくとうもやし, 干し椎茸, ねぎ, たら	552 22.6
27 (木)	ツナカレーピラフ		魚のハーブパン粉焼き 春野菜のスープ	牛乳, ツナレトルト, メルルーサ, 粉チーズ, 鶏肉	七分つき米, なたね油, オリーブ油, ソフトパン粉	玉葱, にんじん, さやいんげん, レモン, にんにく, セロリー, キャベツ, アスパラガス	568 26.7
28 (金)	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, 鶏肉, ししゃも, 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, ソフトパン粉, 緑豆はるさめ, かたくり粉	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	576 24.9

※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。