

令和3年9月

献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
1	水	わかめご飯 いわしのつみれ入りスープ (小麦) 豚肉と切干大根の炒め煮 (小麦、ごま) かき揚げ (小麦) ブロッコリーとカリフラワーの塩だれ炒め (小麦、ごま) グレープフルーツ 牛乳	わかめ、いわしつみれ 豚肉、揚げ 牛乳	ごはん、ごま、ごま油 (ごま) 小麦粉、塩だれ (小麦、ごま)	人参、インゲン、レンコン、切干大根 小松菜、玉ねぎ、ごぼう、枝豆、ブロッコリー カリフラワー、パプリカ、グレープフルーツ	592	2.1	21.9	17.5	84.9	300	1.7
						679	2.5	25.4	20.1	97.0	323	2.1
2	木	白飯 けんちん汁 (小麦) タラ味噌かけ キャベツのかか和え (小麦) 大根の白煮 (小麦) ひじきの煮物 (小麦、えび) ブチシュークリーム (小麦、卵、乳) 牛乳	豆腐、鶏肉、ひじき たら、味噌、かつお節 竹輪 (小麦、えび)、牛乳	ごはん ごぼう、人参、キャベツ ブチシュークリーム (小麦、卵、乳)	ごぼう、人参、キャベツ 大根	601	2.0	27.4	16.4	83.5	329	1.6
						679	2.5	31.9	17.9	94.7	355	1.9
6	月	白飯 和風スープ (小麦) 焼肉風野菜炒め (小麦、ごま) しらす入りナムル (小麦、ごま) パインスライス 牛乳	油揚げ、牛肉、しらす 牛乳	ごはん、焼肉のたれ (小麦、ごま) ごま、ごま油 (ごま)	白菜、人参、玉ねぎ キャベツ、パプリカ、しめじ インゲン、ほうれん草、パイン缶	592	1.9	21.6	16.7	88.1	307	1.6
						675	2.3	25.1	19.1	99.8	333	1.9
7	火	白飯 ふりかけ (小麦、卵、乳、ごま) 鶏肉の竜田揚げ (小麦) 干草お浸し (小麦) ツナとじゃが芋のソテー 小魚小袋 (えび、かに) 牛乳	鶏肉、油揚げ、揚げ ツナ、小魚 (えび、かに) 牛乳	ごはん、ふりかけ (小麦、卵、乳、ごま) 片栗粉、こんにゃく、里芋 じゃが芋	生姜、にんにく、小松菜、人参 パセリ	643	1.4	21.7	21.3	87.9	331	1.6
						742	1.5	24.9	24.6	101.7	358	2.0
8	水	ブルコギ丼 (小麦、ごま) チャプチェ (小麦、ごま) マスカットゼリー 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、ごま、ごま油 (ごま) 春雨、カップゼリーの素	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、えのき しめじ、にんにく、木耳 チンゲン菜、パプリカ	582	1.2	19.3	18.3	82.7	265	1.2
						666	1.4	22.2	21.1	94.1	280	1.4
9	木	白飯 根菜のすまし汁 (小麦) メバルの照焼 (小麦) 柚子風味サラダ (小麦) 高野豆腐の煮付 (小麦) 一口チーズ (乳) 牛乳	メバル、高野豆腐 チーズ (乳)、牛乳	ごはん、里芋 ゆずドレッシング (小麦)	大根、レンコン、ごぼう カリフラワー、玉ねぎ、水菜 人参、しいたけ、枝豆、コーン	585	2.2	24.1	17.8	79.7	432	1.5
						657	2.5	27.1	19.0	91.9	456	1.9
13	月	白飯 シュリアンスープ (小麦、卵、乳) 煮込みハンバーグ (小麦、乳) ほうれん草とコーンのソテー きのこ入りサラダ (小麦) 冷凍ミカン 牛乳	ハム (小麦、卵、乳) ハンバーグ (小麦、乳) 牛乳	ごはん、じゃが芋、コンソメ (小麦) ビーフシチューの素 (小麦、乳) ケチャップ、オニオンドレッシング (小麦)	玉ねぎ、人参、パセリ、マッシュルーム ほうれん草、コーン、キャベツ、しめじ えのき、エリンギ、みかん	589	2.1	22.9	17.6	85.0	286	2.1
						678	2.5	26.7	20.3	97.7	306	2.6
14	火	味噌ラーメン (小麦、卵、乳、ごま) 大根の中華炒め チンゲン菜のごま和え (小麦、ごま) 大学芋 (小麦) 牛乳	なると (小麦、卵) 豚肉、牛乳	ラーメン (小麦、卵)、鶏がらスープ 味噌ラーメンスープの素 (小麦、乳) ごま、さつまい	キャベツ、もやし、人参 メンマ (小麦、ごま)、しいたけ、大根 パプリカ、ニラ、チンゲン菜	638	1.8	25.7	15.9	95.1	304	2.1
						745	2.2	30.4	17.5	113.0	329	2.7
15	水	【宮崎県郷土料理】 白飯 中華スープ チキン南蛮 (小麦、卵) ボイルキャベツ 切干大根の煮付 (小麦) フルーツナタデココ 牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、鶏がらスープ 小麦粉、片栗粉、ナタデココ缶 タルタルソース (小麦、卵)	玉ねぎ、ニラ、木耳、もやし キャベツ、切干大根、人参、枝豆 フルーツ缶	632	1.5	19.6	23.5	82.5	228	0.8
						724	1.8	22.6	27.6	92.9	235	1.0
16	木	ポークカレー (小麦、乳) 福神漬け カリフラワーのサラダ (小麦、卵、乳) スイカのロールケーキ (小麦、卵、乳) 牛乳	豚肉 ハム (小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、じゃが芋、マヨネーズ (卵) カレールウ (小麦、乳) スイカのロールケーキ (小麦、卵、乳)	玉ねぎ、人参、福神漬け カリフラワー、コーン	647	1.5	20.2	22.5	88.3	244	1.2
						738	1.9	23.3	25.4	101.0	253	1.5
21	火	【十五夜メニュー】 ひじきご飯 (小麦) 鶏団子とチンゲン菜の汁 (小麦、卵、乳) 鮭の塩焼き おろしポン酢 (小麦) もやしの炒め物 煮物 (小麦) 月見団子 牛乳	鶏団子 (小麦、卵、乳) ひじき、鮭、きな粉 油揚げ、牛乳	ごはん、ボン酢 (小麦) 鶏がらスープ、里芋 白玉団子	チンゲン菜、白菜、生姜 大根、もやし、パプリカ グリーンピース	600	1.8	26.0	16.5	84.2	316	1.7
						681	2.2	30.3	18.7	94.8	343	2.0
22	水	白飯 豚じゃが (小麦) 小松菜の磯辺和え (小麦) 竹輪の二色揚げ (小麦、えび) おはぎ 牛乳	豚肉、海苔 竹輪 (小麦、えび) 青のり、揚げ、牛乳	ごはん、じゃが芋、こんにゃく 小麦粉、おはぎ	玉ねぎ、インゲン、小松菜 パプリカ、紅生姜	612	1.8	19.9	15.5	95.9	268	1.7
						699	2.2	22.7	17.6	109.7	285	2.0
27	月	白飯 すまし汁 (小麦) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ブロッコリーのツナ和え オレンジ 牛乳	豆腐、わかめ 豚肉、ツナ 牛乳	ごはん、オイスターソース 鶏がらスープ	玉ねぎ、キャベツ、人参 インゲン、しいたけ、しめじ ブロッコリー、コーン、オレンジ	573	1.5	24.0	18.8	75.6	295	1.6
						658	1.9	28.1	21.8	86.1	318	2.0
28	火	免疫カアップ! コロナンでいちごなすシチュー【レシビコンテストメニュー】 (小麦、乳) ロールパン (小麦、卵、乳) ひよこ豆サラダ (小麦、卵) フルーツゼリー (青りんご) 牛乳	鶏肉、ヨーグルト (乳) ひよこ豆、牛乳	ロールパン (小麦、卵、乳)、シェルマカロン (小麦) じゃが芋、バター (乳)、シチューの素 (小麦、乳) コーンスロッドレッシング (小麦、卵)、フルーツゼリー (青りんご)	玉ねぎ、人参、かぼちゃ マッシュルーム、ブロッコリー	566	2.0	24.7	18.2	76.5	271	1.6
						692	2.5	28.7	21.8	95.9	288	1.8
29	水	白飯 味噌汁 サワラの香り揚げ (小麦) インゲンのゆかり和え キャベツのマリネ レンコンの炒め物 (小麦) ミニ大福 (小麦) 牛乳	油揚げ、味噌 サワラ、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 ミニ大福 (小麦)	ほうれん草、人参、白葱 生姜、インゲン、ゆかり キャベツ、パプリカ、レンコン、葉大根	581	1.8	24.1	13.7	88.2	284	1.7
						659	2.2	28.1	15.3	99.9	304	2.1
30	木	ミートスパゲッティ (小麦) じゃが芋のガーリックソテー (小麦、乳) アスパラの塩ゆで りんご 牛乳	合挽肉、鶏肉 ウインナー (小麦、乳) 牛乳	ソフト麺 (小麦)、ケチャップ、お好みソース (小麦) じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、アスパラガス パセリ、にんにく、りんご	670	1.2	29.3	20.5	88.7	245	2.7
						670	1.2	29.3	20.5	88.7	245	2.7

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。()内はアレルゲンです。

給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校