

令和3年11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	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						kcal	g	g	g	mg	mg	
1	月	白飯 けんちん汁(小麦) シルバーの照焼き(小麦) じゃが芋のシリシリ和え 五目煮豆(小麦、えび) フルーツ白玉 牛乳	鶏肉、シルバー、ツナ、昆布大豆、油揚げ、高野豆腐 竹輪(小麦、えび)、牛乳	ごはん、じゃが芋、白玉団子	ごぼう、大根、人参、しいたけ 菜飯の素、フルーツ缶	604	1.9	24.6	16.8	85.5	247	1.3
						687	2.4	28.7	19.3	96.2	258	1.5
2	火	白飯 ふりかけ(小麦、卵、乳、ごま) 鶏の天ぷら(小麦) もやしとほうれん草のごま和え(小麦、ごま) レンコンの炒め物(小麦) オレンジ 牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳	ごはん、ふりかけ(小麦、卵、乳、ごま) 小麦粉、天つゆ(小麦)、ごま こんにゃく	もやし、ほうれん草、レンコン 人参、オレンジ	576	2.2	24.4	17.2	78.2	261	1.3
						655	2.5	28.2	19.5	88.6	270	1.5
4	木	がんばるパワーをオとどけ〜!ライス【レシビコンテストメニュー】(小麦) 玉ねぎとトマトのサラダ(小麦) ココナッツプリン(乳) 牛乳	鶏肉、大豆、おから 牛乳	ごはん、はちみつ、テンメンジャン、カレー粉 オイスターソース、ココナッツプリンの素 オニオンドレッシング(小麦)	玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ 黄パプリカ、生姜、にんにく、キャベツ 紫玉ねぎ、トマト、コーン	586	1.4	21.7	15.5	87.1	375	1.4
						726	1.7	25.6	17.4	112.9	388	1.7
8	月	白飯 中華スープ 豚肉の甘酢炒め(小麦) ひじきの煮物(小麦) ぶちもっちゃん(小麦、卵、乳) 牛乳	豆腐、豚肉、ひじき 大豆、牛乳	ごはん、鶏がらスープ、片栗粉 ぶちもっちゃん(小麦、卵、乳)	チンゲン菜、玉ねぎ、インゲン 赤パプリカ、黄パプリカ、生姜 人参	626	1.4	23.5	19.6	86.1	301	1.7
						711	1.7	27.0	22.3	97.5	320	2.1
9	火	ミートソーススパゲティ(小麦) わかめのサラダ(小麦) アスパラソテー 小魚小袋(えび、かに) 牛乳	合挽ミンチ、鶏ミンチ わかめ、小魚(えび、かに) 牛乳	ソフト麺(小麦)、ケチャップ お好みソース(小麦)	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、もやし、アスパラ コーン	565	2.2	27.3	15.7	75.4	387	2.4
						661	2.5	31.1	17.6	90.6	398	2.9
10	水	白飯 マカロニスープ(小麦) タラのトマトソースかけ(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) かぼちゃサラダ りんご 牛乳	タラ、MIXビーンズ 牛乳	ごはん、アルファベットマカロニ(小麦) コンソメ(小麦)、小麦粉、片栗粉、ケチャップ 塩だれ(小麦、ごま)、サウザンアイランドレッシング	小松菜、人参、玉ねぎ グリンピース、トマト、ブロッコリー カリフラワー、かぼちゃ、りんご	580	1.6	21.7	16.2	83.8	257	1.3
						665	2.0	25.3	18.5	95.8	271	1.7
11	木	白飯 わかめスープ 鶏肉の塩麹焼き もやしのソテー 厚揚げのあんかけ(小麦) キャベツの味噌和え(ごま) きな粉わらび餅 牛乳	わかめ、鶏肉、厚揚げ 味噌、牛乳	ごはん、鶏がらスープ、塩麹 片栗粉、ごま、きな粉わらび餅	玉ねぎ、白ねぎ、もやし、枝豆 赤パプリカ、しめじ、えのき 人参、キャベツ、ほうれん草	604	1.8	23.5	18.3	84.0	315	2.1
						690	2.1	27.3	21.0	95.4	343	2.5
15	月	白飯 アジのつみれ入りちゃんこ(小麦) 春雨の炒め物(小麦、ごま) キャベツと昆布の和え物(小麦) フルーツ杏仁(乳) 牛乳	アジつみれ(小麦)、豚肉 油揚げ、鶏肉、昆布 牛乳	ごはん、春雨、ごま油(ごま) 杏仁豆腐(乳)	白菜、チンゲン菜、人参、大根 しいたけ、グリーンピース、赤パプリカ にんにく、キャベツ、フルーツ缶	576	1.9	21.2	16.7	82.8	285	1.4
						655	2.4	24.6	19.1	93.4	306	1.8
16	火	【スペイン料理】 コッパン(小麦、卵、乳) ソバ・テ・アホ(小麦、卵) ほうれん草とひよこ豆の煮込み(小麦) アリオリ風ポテトサラダ(卵) りんごフチケーキ(小麦、卵、乳) 牛乳	鶏肉、卵、牛乳	コッパン(小麦、卵、乳)、コンソメ(小麦) じゃが芋、マヨネーズ(卵) りんごフチケーキ(小麦、卵、乳)	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト インゲン、にんにく、ほうれん草 パセリ	611	2.2	26.1	22.5	75.9	334	2.5
						655	2.4	28.7	24.8	79.3	349	2.8
17	水	白飯 ワンタンスープ(小麦) 白身魚の南部揚げ(小麦、ごま) パプリカサラダ(小麦) 切干大根煮(小麦) オレンジ 牛乳	ホキ、鶏肉、油揚げ 牛乳	ごはん、ワンタン(小麦)、鶏がらスープ 小麦粉、ごま	木耳、もやし、人参、赤パプリカ 黄パプリカ、キャベツ、切干大根 グリンピース、オレンジ	582	1.6	21.5	18.4	80.1	268	0.9
						668	2.0	24.9	21.2	91.4	283	1.1
18	木	きんぴらたっぶり照焼き丼(小麦、えび、ごま) 青菜のお浸し(小麦) 一口チーズ(乳) 牛乳	鶏肉、海苔(小麦、えび) チーズ(乳) 牛乳	ごはん、ごま、ごま油(ごま)	ごぼう、人参、レンコン チンゲン菜、しいたけ、えのき	589	1.4	23.3	19.0	77.1	310	1.0
						731	1.6	27.6	21.5	101.6	322	1.3
22	月	白飯 すき焼き風(小麦、卵) 秋なすの田楽 インゲンのゆかり和え さつま芋のレモン煮 牛乳	牛肉、豆腐、味噌 かまぼこ(小麦、卵) 牛乳	ごはん、麩(小麦)、こんにゃく さつま芋	白菜、白ねぎ、なす、いんげん ゆかり、レモン	586	1.8	18.1	16.3	88.9	257	1.2
						660	2.1	20.7	18.6	99.3	267	1.4
24	水	わかめご飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ(小麦) こんにゃくのガーリック味噌炒め(ごま) ほうれん草のかか和え(小麦) パインスライス 牛乳	わかめ、油揚げ、味噌 赤魚、かつお節 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、こんにゃく ごま油(ごま)	大根、しめじ、玉ねぎ、人参 枝豆、にんにく、ほうれん草 もやし、しいたけ、パイン缶	589	2.0	20.7	16.2	87.4	264	1.3
						672	2.4	24.0	18.5	99.5	279	1.6
25	木	なすくんがパプリカをうたうよトキマカレー【レシビコンテストメニュー】(小麦、乳) 福神漬 ごぼうサラダ(小麦、卵) ぶどうゼリー 牛乳	合挽ミンチ、鶏ミンチ ツナ、ひじき 牛乳	ごはん、カレールウ(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦、卵、ごま) ぶどうゼリーの素	なす、玉ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、トマト、福神漬 ごぼう、コーン、水菜	599	1.5	18.9	16.5	91.4	257	1.3
						745	1.8	22.5	18.9	117.7	272	1.6
29	月	白飯 すまし汁(小麦) 照焼きハンバーグ(小麦、乳) ホイル野菜 カリフラワーのサラダ(小麦、卵、乳) フチシュークリーム(小麦、卵、乳) 牛乳	ハンバーグ(小麦、乳) ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、麩(小麦)、スパゲティ(小麦) 塩だれ(小麦、ごま)、マヨネーズ(卵) フチシュークリーム(小麦、卵、乳)	ほうれん草、えのき、玉ねぎ パセリ、ブロッコリー、人参 カリフラワー	633	2.0	21.7	18.6	92.4	270	2.0
						683	2.4	24.4	20.9	97.2	282	2.4
30	火	五目あんかけラーメン【レシビコンテストメニュー】(小麦、卵) 小松菜の煮浸し(小麦) 里芋の唐揚げ(小麦) りんご 牛乳	豚肉、うずらの卵 油揚げ、牛乳	ラーメン(小麦、卵)、鶏がらスープ オイスターソース、片栗粉、小麦粉 里芋	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ 木耳、小松菜、りんご	633	2.1	21.8	15.1	99.5	266	1.7
						746	2.5	25.5	17.0	119.0	283	2.0

※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