

令和4年5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	タンパク質	脂質	炭水化物	加シウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
9	月	【こどもの日メニュー】	ハンバーグ(小麦、乳) 卵、牛乳	ごはん、シェルマカロニ(小麦) コンソメ(小麦) じゃが芋 ビーフシチューの素(小麦、乳) ケチャップ、とんかつソース <small>ハヤシルワ(小麦)、マヨネーズ(卵) コールスロートレッシング(小麦、卵)、かしわ餅</small>	人参、玉ねぎ、グリーンピース マッシュルーム、キャベツ、枝豆	614	1.7	20.5	18.5	88.6	265	1.7
		698				2.0	23.4	21.2	100.5	276	2.1	
10	火	ごぼうごまだれ丼(小麦、えび、ごま) 大豆の甘辛揚げ(小麦) 春雨サラダ(小麦、卵、乳、ごま) パインスライス 牛乳	鶏肉、ちくわ(小麦、えび) 木耳 大豆、ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、片栗粉、こんにゃく、ごま、春雨 中華ドレッシング(小麦、ごま)	ごぼう、玉ねぎ、黄パプリカ パインスライス	639	1.7	20.9	17.1	97.4	269	1.2
		695				2.0	23.5	19.3	103.7	280	1.4	
11	水	白飯 オニオンスープ(小麦) チキンのハニーマスタードソース(卵) 付け合わせ野菜 ハムサラダ(小麦、卵、乳) 一口チーズ(乳) 牛乳	鶏肉、ハム(小麦、卵、乳) 一口チーズ(乳)、牛乳	ごはん、コンソメ(小麦) はちみつ、粒マスタード、マヨネーズ(卵) ポテトフライ、オニオンドレッシング(小麦)	玉ねぎ、コーン、人参、パセリ 人参、ブロッコリー、キャベツ 黄パプリカ、水菜	606	0.9	21.8	23.2	74.0	297	1.3
		694				1.1	25.0	26.7	84.6	308	1.6	
12	木	ちゃんぽんめん(小麦、卵) 厚揚げの炒め物(小麦、ごま) かぼちゃサラダ(小麦、卵) りんご 牛乳	豚肉、かまぼこ(小麦、卵) 厚揚げ、mixビーンズ 牛乳	中華麺(小麦、卵) ちゃんぽんのスープ(小麦、乳) オイスターソース(小麦)、ごま油(ごま) サウザンドレッシング(小麦、卵)	キャベツ、人参、しいたけ、コーン もやし、チンゲン菜、かぼちゃ りんご	629	1.7	24.5	16.0	94.4	330	1.7
		699				2.0	27.7	17.7	104.8	356	2.0	
16	月	白飯 わかめスープ メバルの照り焼き(小麦) 小松菜のじゃこ和え(小麦) たけのこのかか煮(小麦) きんぴらごぼう(小麦、ごま) まけんゼリー 牛乳	わかめ、メバル、しらす、 花かつお、牛乳	ごはん、鶏がらスープの素、こんにゃく ごま、まけんゼリー	えのき、玉ねぎ、白ねぎ、小松菜 もやし、たけのこ、ごぼう、人参	596	1.7	18.9	13.6	98.4	319	1.2
		656				2.1	21.5	14.1	109.8	343	1.5	
17	火	豚丼(小麦) そら豆入りかき揚げ(小麦) きな粉団子 牛乳	豚肉、きな粉 牛乳	ごはん、小麦粉、白玉団子	人参、玉ねぎ、人参、えのき そら豆、ごぼう、かぼちゃ 白ねぎ	553	0.4	17.4	9.8	96.7	261	1.2
		677				0.5	20.3	10.3	123.1	271	1.4	
18	水	【静岡県郷土料理】 白飯 静岡おでん(小麦、卵、乳) 青菜と桜えびの中華炒め(小麦、えび) みかん 牛乳	はんぺん(小麦、卵) 青のり かつお節、卵、桜えび(エビ) ウインナー(小麦、乳)	ごはん、こんにゃく、 鶏がらスープの素	大根、人参、チンゲン菜 みかん	577	1.3	22.1	16.2	93.6	367	2.0
		660				1.6	25.5	18.3	108.3	402	2.4	
19	木	ビーフカレー(小麦、乳) 福神漬 シーザーサラダ(小麦、卵、乳) 青りんごゼリー 牛乳	牛肉、牛乳	ごはん、カレールウ(小麦、乳)、じゃが芋 クルトン(小麦)、青りんごゼリー シーザードレッシング(小麦、卵、乳)	玉ねぎ、人参、キャベツ 福神漬、紫玉ねぎ、コーン	566	1.1	15.0	13.0	95.8	264	0.9
		697				1.3	17.6	14.4	121.9	276	1.2	
23	月	わかめご飯 中華スープ 白身魚の天ぷら(小麦) チンゲン菜ソテー(小麦) レンコンサラダ(小麦、卵、ごま)	わかめ、豆腐、木耳、ホキ 鶏肉、牛乳	ごはん、鶏がらスープの素、小麦粉、 ごまドレッシング(小麦、卵、ごま)	人参、チンゲン菜、コーン レンコン、キャベツ、赤パプリカ 水菜、甘夏	581	1.2	26.7	18.3	75.4	356	1.5
		665				1.4	31.4	20.9	85.6	389	1.9	
24	火	白飯 野菜スープ チキン南蛮(小麦、卵) きのこ入りスパゲティ(小麦、ごま) 豆とさつま芋のサラダ(小麦、卵、乳) ショコラブチケーキ(小麦、卵、乳) 牛乳	鶏肉、mixビーンズ 牛乳	ごはん、鶏がらスープの素、小麦粉、片栗粉、スパゲティ(小麦) タルタルソース(小麦、卵)、さつま芋、塩だれ(小麦、ごま) シーザードレッシング(小麦、卵、乳)、ショコラブチケーキ(小麦、卵、乳)	大根、人参、小松菜、しめじ マッシュルーム、玉ねぎ	612	0.7	20.2	18.8	87.7	287	1.5
		695				0.8	22.9	21.0	100.4	300	1.8	
25	水	白飯 けんちん汁(小麦) いわしのかば焼き(小麦) 野菜のごま和え(小麦、ごま) こんにゃくの炒め煮(小麦、ごま) りんご 牛乳	鶏肉、豆腐、いわし 花かつお、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、ごま こんにゃく、ごま油(ごま) やわらかぶりの素(乳)	レンコン、人参、ごぼう、里芋 白ねぎ、白菜、小松菜、人参 もやし、大根、りんご	606	1.3	22.7	19.0	83.1	339	2.0
		693				1.6	26.3	21.8	94.2	368	2.5	
26	木	ロールパン(小麦、卵、乳) チャウダースープ(小麦、乳) チリビーンズ(小麦) キャベツのマリネ プリン(乳) 牛乳	牛乳、大豆、鶏肉	ロールパン(小麦、卵、乳) じゃが芋、小麦粉 コンソメ(小麦) ケチャップ、中濃ソース チリパウダー、やわらかぶりの素(乳)	コーン、玉ねぎ、人参、にんにく キャベツ、	605	1.8	24.2	25.4	70.4	378	1.4
		651				2.0	26.3	27.8	74.7	401	1.6	
30	月	鶏南蛮うどん(小麦) 大根の中華炒め ちくわの磯辺揚げ(小麦、えび) りんご 牛乳	鶏肉、油揚げ、豚肉、 ちくわ(小麦、えび)、青のり 牛乳	うどん(小麦)、鶏がらスープの素 小麦粉	しいたけ、白ねぎ、大根 赤パプリカ、水菜、りんご	519	1.5	26.6	19.7	56.8	252	0.9
		653				2.0	32.7	22.8	76.0	262	1.2	
31	火	白飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ(小麦) ほうれん草のかか和え(小麦) こんにゃくのガーリック味噌炒め(ごま) グレープフルーツ 牛乳	わかめ、味噌、赤魚 花かつお、牛乳	ごはん、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、 こんにゃく、ごま油(ごま)	キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ 小松菜、にんにく、ほうれん草 もやし、グレープフルーツ	606	1.4	22.2	14.5	106.2	335	1.9
		694				1.7	25.5	16.2	123.4	361	2.3	

※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。

()内はアレルギーです。
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