

# 令和4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 kcal	塩分 g	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄分 mg
1	木	白飯 野菜スープ (小麦)	鶏肉、チーズ (乳) 牛乳	ごはん、鶏がらスープ、ケチャップ 香草パン粉 (小麦、卵、乳)、ペンネ (小麦)	白菜、チンゲン菜、人参、パセリ 玉ねぎ、グリーンピース	579	1.9	23.9	20.0	76.1	302	1.3
		鶏肉の香草パン粉焼き (小麦、卵、乳) ペンネのトマト煮 (小麦)				664	2.3	28.0	23.3	86.1	321	1.6
5	月	白飯 すき焼き風 (小麦、卵)	牛肉、豆腐、海苔 かまぼこ (小麦、卵)	ごはん、麩 (小麦)、こんにゃく 白ごま	白菜、白ねぎ、なす チンゲン菜、パプリカ	580	1.8	17.7	20.8	80.5	343	2.2
		なすの田楽 (ごま) 青菜の磯辺和え (小麦)				662	2.2	20.2	24.2	90.7	371	2.7
6	火	カレーライス (小麦、乳) 福神漬	豚肉、ひよこ豆 牛乳	ごはん、カレールウ (小麦、乳)、じゃが芋 マカロニ (小麦)、シーザードレッシング (小麦、卵、乳)	人参、玉ねぎ、福神漬	580	1.8	17.3	17.3	90.8	256	1.2
		ひよこ豆サラダ (小麦、卵、乳) マスカットゼリー				723	2.2	20.4	20.0	117.9	266	1.5
7	水	白飯 麦入りスープ (小麦)	鶏肉、高野豆腐 牛乳	ごはん、胚芽押し麦、コンソメ (小麦)	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく しいたけ、パプリカ、ブロッコリー	583	1.7	18.6	21.1	80.4	282	1.3
		ブロッコリーと鶏肉の和風オーロラソース和え (卵、ごま)				671	2.1	21.4	24.6	92.1	296	1.6
8	木	【十五夜メニュー】 栗入り炊き込みご飯 (小麦)	鶏肉、油揚げ いわし、かつお節	ごはん、栗、里芋、春雨 小麦粉、片栗粉、ごま油 (ごま)	人参、しいたけ、枝豆、大根 ほうれん草、もやし	592	1.8	19.6	14.2	96.2	295	2.0
		お月見スープ (小麦) いわしのおろしソースかけ (小麦、ごま)				665	2.2	22.2	15.8	108.1	312	2.3
12	月	白飯 まめのスープ (小麦、乳)	MIXビーンズ ウインナー (小麦、乳)	ごはん、コンソメ (小麦)、ケチャップ ビーフシチューの素 (小麦、乳)、スパゲッティ (小麦)	小松菜、マッシュルーム、パセリ ミックスベジタブル、カリフラワー	590	1.9	20.2	18.8	86.3	289	2.2
		ハンバーグのデミソース (小麦、乳) スパゲティペペロン (小麦、ごま)				678	2.4	23.5	21.7	98.6	306	2.8
13	火	塩ラーメン (小麦、卵) 蒸し鶏ときのこの和え物 (小麦)	豚肉、鶏肉 牛乳	中華麺 (小麦、卵) 塩ラーメンスープの素 (小麦)	キャベツ、もやし、人参 チンゲン菜、しめじ、えのき	601	1.9	23.6	16.9	92.6	281	1.6
		ごぼうチップス ごま団子 (小麦、ごま) 牛乳				670	2.2	26.6	18.9	102.8	294	1.8
14	水	マリオも感激!クッパ丼【レシピコンテストメニュー】 (小麦、卵、ごま)	牛肉、卵、大豆、昆布 竹輪 (小麦、えび)、油揚げ	ごはん、白ごま、鶏がらスープ ごま油 (ごま)、こんにゃく	しいたけ、人参、にら、白ねぎ 生姜、もやし、オレンジ	559	2.0	22.1	16.8	79.3	283	1.6
		五目豆煮 (小麦、えび) もやしのカレー醤油和え (小麦、卵、乳)				675	2.4	24.7	18.0	103.0	296	1.9
15	木	白飯 ワンタンスープ (小麦) 白身魚の甘酢あんかけ (小麦)	ホキ、ひじき、牛乳	ごはん、ワンタン (小麦)、鶏がらスープ 小麦粉、片栗粉、ごま油 (ごま)	にら、木耳、玉ねぎ、人参 レンコン、枝豆、黄桃缶	573	1.7	17.7	16.9	87.8	263	1.4
		ひじきサラダ (小麦、卵) フルーツポンチ 牛乳				651	2.1	20.3	19.3	99.1	273	1.7
20	火	白飯 味噌汁 鶏肉のレモン煮 (小麦)	油揚げ、味噌、鶏肉 ハム (小麦、卵、乳)	ごはん、じゃが芋、マヨネーズ (卵)	ほうれん草、玉ねぎ、レモン カリフラワー、パプリカ	636	1.9	22.8	22.6	86.2	321	1.4
		粉ふき芋 カリフラワーのサラダ (小麦、卵、乳)				741	2.4	26.6	26.4	100.1	346	1.7
21	水	食パン (小麦、乳) チャウダースープ (小麦、乳)	大豆、豚肉、鶏肉 卵、牛乳	食パン (小麦、乳)、じゃが芋、小麦粉、ケチャップ コンソメ (小麦)、中濃ソース、やわらかプリン (乳)	玉ねぎ、人参、コーン、にんにく キャベツ	603	2.3	29.2	21.6	76.6	516	2.0
		チリコンカン (小麦) サウザンサラダ (小麦、卵)				659	2.5	32.3	24.3	82.5	539	2.4
22	木	わかめご飯 根菜のすまし汁 (小麦)	わかめ、サワラ、味噌 しらす、牛乳	ごはん、こんにゃく、白ごま ごま油 (ごま)、おはぎ	ごぼう、レンコン、人参 白ねぎ、インゲン、ゆかり	595	1.9	21.7	12.5	99.1	290	1.7
		サワラの西京焼き インゲンのゆかり和え				660	2.2	24.8	13.9	109.3	304	2.0
26	月	【沖縄県郷土料理】	もずく、豚肉、おから かまぼこ (小麦、卵)	ごはん、サーターアンダギー (小麦、卵、乳) 白ごま、ごま油 (ごま)	玉ねぎ、人参、コーン 小松菜、生姜、にんにく	610	2.1	18.1	15.4	100.0	292	1.5
		もずく丼 (小麦) 人参しりしり (小麦、ごま)				735	2.5	21.1	16.8	125.6	308	1.8
27	火	白飯 中華スープ (小麦) 豚肉のねぎ塩炒め (小麦、ごま)	豆腐、豚肉、わかめ 牛乳	ごはん、鶏がらスープ、塩だれ (小麦、ごま) 青じそドレッシング (小麦)	小松菜、人参、たけのこ 白ねぎ、もやし、キャベツ、玉ねぎ	592	1.7	18.0	14.1	99.6	316	1.7
		大根とわかめのサラダ (小麦) 抹茶わらびもち				657	2.1	20.6	15.8	109.5	339	2.1
28	水	ミートソーススパゲティ (小麦) ブロッコリーのツナ和え	合挽き肉、鶏肉 ツナ、牛乳	ソフト麺 (小麦)、ケチャップ お好みソース (小麦)、コンソメ (小麦)	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、ブロッコリー	570	1.7	23.6	16.6	80.5	271	2.3
		スパイシーポテト オレンジ 牛乳				671	2.1	27.7	18.9	96.3	282	2.8
29	木	白飯 筑前煮 (小麦) サバの竜田揚げ (小麦)	鶏肉、サバ、油揚げ 牛乳	ごはん、里芋、こんにゃく、小麦粉 片栗粉、まけんゼリー	レンコン、人参、ごぼう、インゲン しいたけ、小松菜	568	1.6	21.4	18.1	79.6	289	1.7
		小松菜のお浸し (小麦) まけんゼリー 牛乳				654	2.0	24.9	20.9	91.5	306	2.1

※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