

8月 献立表

平成 28 年

志木市立宗岡第四小学校 fax048-473-4966

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
31	水	牛乳 フェジョアーダ パステウ	豚モモ角切り 無塩せきシヨルターベーコン いんげんまめ(ゆで) 豚モモひき肉 牛乳 ミックス(シュレッツ)	水稲穀粒(精白米) 小麦粉 生餃子の皮 でんぷん 油 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎)	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g

9月 献立表

平成 28 年

志木市立宗岡第四小学校 fax048-473-4966

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	牛乳 豚キムチ丼 冬瓜のとろ〜り汁(鶏)	豚モモこま肉 豚ばら肉 鶏モモこま肉 牛乳	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にら にんじん 玉葱 マイルトキムチ にんにく(りん茎) ねぎ 干し椎茸 スライスとうがん きゅうり しょうが	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g
2	金	牛乳 鶏南蛮うどん(汁) さつまいものやさしいあげ	鶏モモこま肉 油揚げ 皮むき枝豆 ピアット 牛乳	さき玉うどんハーフカット パラ さつまいも 小麦粉 油 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ 干し椎茸 アサヒ スライス香信	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.2 g
5	月	牛乳 白飯(宗四)基本 いわしのごま焼き 茎わかめの甘辛炒め 野菜の味噌汁	いわし開き 赤みそ 白みそ 牛乳 カットきわかめ	水稲穀粒(精白米) 突きこんにやく 三温糖 白ごま(乾) ごま油 油	にんじん しょうが 干し椎茸 アサヒ スライス香信 キャベツ なす	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.4 g
6	火	牛乳 ひじきごはん じゃがいものそぼろ煮 プルーン	油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 ひじき	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でんぷん 油 米ぬか油	にんじん 西洋かぼちゃ さやいんげん しょうが 玉葱 生プルーン	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
7	水	牛乳 白米+胚芽精米 麻婆豆腐 ピリ辛バンバンジー	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏モモこま肉 牛乳	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが精米) 三温糖 でんぷん 油 ごま油 純正練りごま(アリアケジャ)	にんじん にら アスパラガス にんにく(りん茎) ねぎ 筍缶 フレッシュしょうが キャベツ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
8	木	牛乳 白飯(宗四)基本 ハッシュドポーク(手作り) 春雨のエスニック風味サラダ♪	豚こま肉 ボンレスハム 牛乳	水稲穀粒(精白米) 三温糖 小麦粉 普通はるさめ(乾) 油 有塩バター ごま油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム缶 スライストマトピューレ トマトソース キャベツ きゅうり レモン(果汁、生)	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
9	金	牛乳 ビビンバ チャプチェ ワカメスープ	豚もも千切り 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 普通はるさめ(乾) 油 ごま油 白ごま(乾)	にんじん こまつな 青ピーマン ブラックマッパもやし ぜんまい(ゆで) しょうが 干し椎茸 スライス 玉	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.7 g
12	月	コーヒー牛乳 蒸し中華めん 味噌ラーメン じゃが丸君★宗4	豚ひき肉 赤みそ 殺菌凍結全卵k 乳飲料(コーヒー) サイコロチーズ4mm角	蒸し中華めん じゃがいも でんぷん 油 米ぬか油	にんじん にら しょうが にんにく(りん茎) キャベツ ブラックマッパもやし ヨーン缶(国産)ホール	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.5 g
13	火	牛乳 黒パン 夏野菜のミートグラタン 野菜スープ	豚モモひき肉 牛乳 ミックス(シュレッツ) チーズ(ロール)	黒パン 薄力粉 じゃがいも ドライパン粉 油	青ピーマン にんじん しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 なす ズッキーニ キャベツ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.8 g
14	水	牛乳 白飯(宗四)基本 ヘルシー酢豚 中華風コーンスープ	豚モモ角切り 凍り豆腐 牛乳	水稲穀粒(精白米) でんぷん 三温糖 米ぬか油 油	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが 干し椎茸 スライス たけのこ 玉葱 クリームコーン ヨーン缶(国産)ホール	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
15	木	アシドミルクプラス 夏のさわやか寿司 豚汁 みたらし団子	鶏ひき肉 豚モモこま肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ヨーグルト(ドリンクタイプ)	水稲穀粒(精白米) 上白糖 さといも 白玉だんご(トッパーフード) 三温糖 でんぷん 白ごま(乾)	にんじん みょうが しょうが きゅうり ごぼう ねぎ	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8 g 食塩相当量 3 g
16	金	ジョアプレーン 小粒麦入りごはん チキンカツカレー マリネサラダ	鶏もも切り身 冷凍殺菌液卵100 調理用1L牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 小麦粉 ドライパン粉 三温糖 油 有	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎) しょうが すりおろしりんご キャベツ きゅうり	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.2 g
21	水	牛乳 きのご飯 茹で豚と野菜のポン酢和え 赤だし味噌汁	油揚げ 豚モモこま肉 生揚げ 赤みそ 八丁みそ 牛乳	水稲穀粒(精白米) 三温糖 油	にんじん こまつな ぶなしめじ ましたけ しょうが キャベツ ブラックマッパもやし レモン(果汁、生)	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g
26	月	牛乳 白飯(自校炊飯器宗四)基本 秋刀魚の筒煮(醤油) ごまあえ みそけんちん汁	さんま1/2カット中 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 角切り昆布	水稲穀粒(精白米) 三温糖 三温糖 板こんにやく 白ごま(乾) 油	こまつな にんじん しょうが ねぎ ブラックマッパもやし ごぼう だいこん	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g
27	火	牛乳 小粒麦入りごはん 夏野菜のスープカレー 海藻サラダ	鶏モモ角切り皮付き 寒天 海藻サラダ 牛乳 調理用ヨーグルト	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 三温糖 じゃがいも 油 白ごま(乾)	にんじん 青ピーマン にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 ホールトマト缶 カット缶 コメ なす きゅうり	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g
28	水	牛乳 あんかけやきそば 揚げ餃子	豚モモこま肉 いか カノ短冊 うずら卵水煮缶 豚モモひき肉 牛乳	蒸し中華めん でんぷん 生餃子の皮 油 ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな にら しょうが にんにく(りん茎) 干し椎茸 スライス 玉葱 ブラックマッパもやし キャベツ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
29	木	牛乳 きなこ揚げパン ツナポテト ワンタン スープ	きな粉(大豆) まぐろ缶詰(水煮フレークホワイト) 鶏モモこま肉 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 生ワンタンの皮 米ぬか油 油 有塩バター ごま油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g
30	金	牛乳 れんこんきんぴら丼 高野豆腐の味噌汁 みずようかん	豚モモひき肉 凍り豆腐 彩花味噌(白) あずき(ゆで) 牛乳 カットわかめ 寒天	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 油	にんじん こまつな れんこん だいこん	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g