

# 4がつのよていこんだてひょう

平成31年度

新座市立石神小学校

日曜	アレルギー食材	こんだてめい		I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにねつやちからになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	その他調味料など		
		しゆしよく	のみもの								
11 木	卵	ちらしずし	ぎゅうにゅう		535	22.4	油揚げ・ワカメ	米・上白糖・三温糖	干し椎茸・かんぴょう・にんじん	酒・みりん・こいくちしょうゆ	
							たまご・きざみのり				
							かきたまじる	鶏ささみ肉・豆腐・たまご	片栗粉	ねぎ・小松菜	削り節・酒・こいくちしょうゆ
		くだもの(1/6こ)						きよみオレンジ			
12 金	卵 ごま	きつねうどん	ぎゅうにゅう		609	28.6	油揚げ・こんぶ	地粉うどん(冷凍)・三温糖	にんじん・こまつな・ねぎ	こいくちしょうゆ・削り節	
							チーズちくわのいそべあげ	やきちくわ・チーズ・たまご・青のり	小麦粉・菜種油		
		ごまあえ					上白糖・ごま	ほうれん草・もやし・しめじ	こいくちしょうゆ・酒		
15 月	卵	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう		691	29.5	ぶたもも肉・焼き豚・たまご	米・米サラダ油・ごま油	はくさいキムチ・にら	塩・こしょう・酒・しょうゆ	
							はるさめスープ	とりむね肉	はるさめ・ごま油	にんじん・干し椎茸・筍(水煮)・もやし・はくさい・ねぎ・こまつな	とりガラ・酒・塩・こしょう・うすくちしょうゆ
		ヨーグルト					ヨーグルト				
16 火	大豆	スパゲッティ	ぎゅうにゅう		693	25.0		スパゲッティ・オリーブ油・米油			
							ビーンズソース	豚ももひき肉・大豆(冷)	小麦粉・米油・バター	玉ねぎ・生姜・にんにく・にんじん	赤ワイン・トマトピューレ・ケチャップ
							やさいサラダ		米油・三温糖	キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・ホールコーン(缶)	酢・こしょう
17 水	りんご 卵	とりそぼろどん	ぎゅうにゅう		691	30.1	鶏ももひき肉・たまご	米・麦・米油・三温糖	生姜・にんじん・さやいんげん	酒・濃い口しょうゆ・みりん	
							みそしる	豆腐・ワカメ・みそ		大根・ねぎ	削り節
		りんごゼリー					粉寒天・ゼラチン	上白糖	りんご果汁・りんご(缶)		
18 木	乳の使用多い日	ハチミツレモントースト	ぎゅうにゅう		714	21.5		食パン・バター・はちみつ・グラニュー糖	レモン汁		
							ホワイトシチュー	鶏もも肉・牛乳・生クリーム	じゃが芋・米油・小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん	白ワイン・塩・こしょう
							はるキャベツのサラダ		ごま油・三温糖	切り干し大根・にんじん・キャベツ	こしょう・塩・こいくちしょうゆ
								きゅうり・ホールコーン(缶)	酢		
19 金	胡麻	むぎごはん	ぎゅうにゅう		618	26.4	しせんでうふ	米・麦	米油・三温糖・片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ	豆板醤・鶏ガラ・酒・こいくちしょうゆ
							ナムル	豚ももひき肉・豆腐	米油・三温糖・片栗粉・ごま油	にんじん・にら	テンメンジャン
							上白糖・ごま油・ラー油	切り干し大根・もやし・小松菜・にんにく	濃い口しょうゆ		
20 土		むぎごはん	ぎゅうにゅう		733	22.9	カレーライス	豚もも肉	米・麦・米油・じゃが芋・小麦粉	玉葱・生姜・にんにく・にんじん	鶏ガラ・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・濃い口しょうゆ・塩・こしょう・赤ワイン・カレー粉
							ツナサラダ				
							(土曜授業・1年生を迎える会)	ツナ水煮		キャベツ・人参・胡瓜・ホールコーン(缶)・玉葱	酢・濃い口しょうゆ・こしょう
22 月	振りかえ休日										
23 火	ごま	むぎごはん	ぎゅうにゅう		590	21.9		米・麦			
							にくじゃが	豚もも肉	じゃが芋・米油・三温糖	つきこんにゃく・にんじん・玉葱	酒・みりん・濃い口しょうゆ
							そくせきづけ			かぶ・胡瓜	塩
		さけふりかけ					鮭ほくし身・ちりめんじゃこ・青のり	ごま		酒	
24 水	卵	こどもパン	ぎゅうにゅう		579	25.1	セルフバーガー	豚ももひき肉・たまご・牛乳	こどもパン・パン粉・三温糖	玉葱・切り干し大根	塩・こしょう・ナツメグ
							(こどもパン・ハンバーグ・ポイルキャベツ)			キャベツ	中濃ソース・赤ワイン・ケチャップ
							アルファベットマカロニのスープ	ベーコン	米油・アルファベットマカロニ	にんじん・玉葱・キャベツ	鶏ガラ・こいくちしょうゆ・塩
									ねぎ	こしょう	
25 木		たけのこごはん	ぎゅうにゅう		578	27.5	鶏もも肉・油揚げ	米・米油		筍・にんじん	昆布だし・酒・みりん・うすくちしょうゆ
							まぐろのたつたあげ	まぐろ切り身	片栗粉・なたね油	生姜	酒・濃い口しょうゆ
		いそかあえ					きざみのり		小松菜・もやし・にんじん	こいくちしょうゆ・酒・みりん	
26 金	黄桃(缶) 蜜柑(缶) 甘夏(缶) パイナップル(缶)	むしろうかめん	ぎゅうにゅう		673	24.2		蒸し中華麺			昆布だし・豚骨・鶏ガラ・豆板醤
							みそつけめんのしる	みそ・豚もも肉	ごま油	生姜・にんにく・ねぎ・にんじん・もやし	酒・濃い口しょうゆ・こしょう
										キャベツ・にら・ホールコーン(缶)	
		しらたまフルーツポンチ						白玉餅(冷)・上白糖	みかん(缶)・黄桃(缶)・甘夏(缶)・パイナップル(缶)		

☆食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合がありますのでご了承ください。

石神小では、給食の使用食材に落花生・そばは使用していません。