平成 31 年 3 月分　　家庭配布献立表　　自校小学校C

実施日 (曜日)	1日 金	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金
献立名	①えばまき （ごはん） ②さばのにつけ ③ふたじる ④とうにゅうプリン ⑤ぎゅうにゅう	①ちらしずし ②さわらのてりやき ③わけぎのぬた ④かきたまじる ⑤さんしょくゼリー ⑥ぎゅうにゅう	①ごはん ②うまに ③はりはりづけ ④なっとう ⑤ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②マーボーどうふ ③ちゅうかサラダ ④いよかん ⑤ぎゅうにゅう	①パン ②いちごジャム ③とりにくのレモンあげ ④キャベツとコーンのソテー ⑤しろいんげんまめのクリーム ⑥ぎゅうにゅう	①やながわふうどんぶり （むぎごはん） ②ししゃものからあげ ③はくさいのゆかりあえ ④ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②ホキのなんぶあげ ③いりうのはな ④みそしる ⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②だいこんとぶたにくのにもの ③あまずあえ ④きよみ ⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまカレー（うずらたま （むぎごはん） ②さんしょくソテー ③ぎゅうにゅう	①こがたリッチパン ②スパゲッティイタリアン ③スイートポテトドレッシング ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	①せきはん ②おたのしみフライ ③ふろこぶキャベツ ④とうふじる ⑤いちご ⑥ぎゅうにゅう
主な食材料名	江波巻き ▲ごはん ■広島菜漬 ●かつお節(和え物用) しょうゆ △白いりごま ○焼きのり(一食用) さばの煮つけ ●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 豚汁 ●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも □板こんにゃく □だいこん ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ ＿煮干し(出し用) ●中みそ ●白みそ 水 豆乳プリン ▲(冷)豆乳プリン(一食用) 牛乳 ○牛乳 郷土食 「広島市」	ちらしずし ▲ちらしずし ○きざみ焼きのり(一食用) さわらの照焼き ●(冷)さわら照り焼き わけぎのぬた ●かまぼこ ■わけぎ ●白みそ ▲さとう 食酢 洋がらし △半すり白いりごま かきたま汁 ●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ＿かつお節(出し用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 三色ゼリー ▲三色ゼリー(一食用) 牛乳 ○牛乳 行事食 「ひなまつり」 地場産物の日 「わけぎ」	ごはん ▲ごはん うま煮 ●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも □板こんにゃく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう みりん 水 はりはり漬 ○ちりめんいりこ □きゅうり 塩 □切干しだいこん ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 七味唐辛子 △半すり白いりごま 納豆 ●納豆(一食用) 牛乳 ○牛乳 今月のテーマ 「バランスのよい食事について考えよう」	玄米ごはん ▲玄米ごはん 麻婆豆腐 ●牛肩肉 ●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろし生にんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 中華サラダ ●ロースハム ▲緑豆はるさめ ○茎わかめ □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 △半すり白いりごま いよかん □いよかん 牛乳 ○牛乳	パン ▲基準パン いちごジャム ▲いちごジャム(一食用) 鶏肉のレモン揚げ ●若鶏もも肉 食塩 こしょう ▲でん粉 △食用米油 □レモン □レモン果汁 しょうゆ ▲さとう みりん キャベツとコーンのソテー □キャベツ □(缶)ホールコーン △食用米油 食塩 こしょう 白いんげん豆のクリームスープ ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■バセリ △食用米油 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 牛乳 ○牛乳 地場産物の日 「レモン」	柳川風丼 ▲麦ごはん ●牛肩肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ だし昆布 ＿かつお節(出し用) しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 水 ししゃものから揚げ ○(冷)子持ししゃも ▲でん粉 △食用米油 はくさいのゆかりあえ □白菜 塩 ■(乾)赤じそ粉 牛乳 ○牛乳	麦ごはん ▲麦ごはん ホキの南部揚げ ●(冷)ホキ 食塩 ▲小麦粉 ●鶏卵 △黒いりごま 水 △麦米油 炒りうの花 ●若鶏ミンチ しょうゆ 清酒 ●(冷)おから □たまねぎ ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ ■葉ねぎ △食用米油 清酒 しょうゆ ▲さとう 食塩 水 みそ汁 ●油揚げ ○(乾)わかめ □たまねぎ □白菜 ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ＿煮干し(出し用) ●中みそ ●白みそ 水 ヨーグルト ○ヨーグルト(一食用) 牛乳 ○牛乳	麦ごはん ▲麦ごはん 大根と豚肉の煮物 ●豚もも肉 ●さつま揚げ ●(冷)生揚げ □板こんにゃく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 甘酢あえ ●(冷)切いか 清酒 ○ちりめんいりこ □キャベツ □きゅうり 塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 △白いりごま きよみ □きよみ 牛乳 ○牛乳	広島カレー（うずら卵) ▲麦ごはん ●牛肩肉 赤ワイン ●うずら卵(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □セロリ △食用米油 □おろし生にんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ トマトケチャップ □プルーンピューレ お好みソース オイスターソース ウスタソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 三色ソテー(コーン) ●ボンレスハム ■ほうれんそう □(缶)ホールコーン △食用米油 食塩 こしょう 牛乳 ○牛乳	小型リッチパン ▲リッチパン スパゲッティイタリアン ▲スパゲッティ 塩 △ナタネサラダ油 ●豚肩肉 ●牛肩肉 白ワイン □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △オリーブ油 □おろし生にんにく トマトケチャップ ウスタソース トマトペースト 食塩 こしょう スイートポテトドレッシングサ ●ロースハム ▲さつまいも ▲じゃがいも □きゅうり 塩 ■にんじん □たまねぎ 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし チーズ ○角チーズ(一食用) 牛乳 ○牛乳	赤飯 ▲赤飯 ＿ごま塩(一食用) おたのしみフライ ●(冷)ヒレカツ(豚) △食用米油 ●(冷)カキフライ △食用米油 ＿中濃ソース(一食用) よろこぶキャベツ □キャベツ ○塩昆布佃煮 豆腐汁 ●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ＿かつお節(出し用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 いちご □いちご 牛乳 ○牛乳 行事食 「卒業お祝い献立」 地場産物の日 「カキ」
エネルギー	738.	591.	666.	648.	716.	671.	665.	597.	740.	732.	595.
たんぱく質	29.8	27.6	26.1	26.	27.5	26.6	28.4	25.1	25.	27.4	23.4

実施日 (曜日)	18日 月	19日 火	20日 水	22日 金							
献立名	①げんりょうごはん ②かやくうどん ③かわりきんぴら ④せとか ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②かつおのゆずあげ ③だいずのいそに ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②にくじゃが ③レバーのからあげ ④おかかあえ ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②にくどうふ ③ひじきサラダ ④せとか ⑤ぎゅうにゅう							
主な食材料名	減塩ごはん ▲ごはん かやくうどん ▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 ●鶏卵 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ ＿煮干し(出し用) しょうゆ 清酒 食塩 水 かわりきんぴら ●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □つきこんにゃく □ごぼう ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 七味唐辛子 △白いりごま せとか □せとか 牛乳 ○牛乳 地場産物の日 「鶏卵」	麦ごはん ▲麦ごはん かつおのゆず揚げ ●(冷)かつお □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん □ゆず果汁 大豆の磯煮 ●さつま揚げ ●大豆(水煮) □つきこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ひろしまっこ汁 ●油揚げ ●凍り豆腐 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 牛乳 ○牛乳 食育の日 （わ食の日）	ごはん ▲ごはん 肉じゃが ●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 レバーのから揚げ ●(冷)豚レバー(タレ付) ▲でん粉 △食用米油 おかかあえ ■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) 牛乳 ○牛乳	麦ごはん ▲麦ごはん 肉豆腐 ●牛肩ロース肉 ●絞り豆腐 □糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □ごぼう □生しいたけ ■葉ねぎ △食用米油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ひじきサラダ ●ロースハム ○調理用チーズ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ) ○(乾)芽ひじき しょうゆ □きゅうり 塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう せとか □せとか 牛乳 ○牛乳							
エネルギー	624.	602.	674.	627.							
たんぱく質	23.2	31.	26.	24.							