平成 30 年 3 月分　　家庭配布献立表　　自校小学校C

実施日	1日	2日	5日	6日	7日	8日	9日	12日	13日	14日	15日
(曜日)	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木
献立名	①セルフツナサラダサンド **(しょくパン)** ②ミネストローネ ③ヨーグルト ④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とうふじる ⑤さくらもち ⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまカレー(うずらたまご) **(むぎごはん)** ②やさいソテー ③ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②えびととうふのチリソースに ③ナムル ④バナナ ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②レバーのからあげ ③だいずのいそに ④ふたじる ⑤ぎゅうにゅう	①こがたバターパン ②ながさきチャンポン ③ながさきてんぷら ④いちご ⑤ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②にくじゃが ③ごまあえ ④なっとう ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん **②マーボーどうふ** ③ちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	①えばまき （ごはん） ②さばのにつけ ③みそしる ④きよみオレンジ ⑤ぎゅうにゅう	①せきはん ②おたのしみフライ ③よろこぶキャベツ ④かきたまじる ⑤いちご ⑥ぎゅうにゅう	①パン **②りんごジャム** ③クリームに ④ひじきサラダ ⑤きよみオレンジ ⑥ぎゅうにゅう
主な食材料名	セルフツナサラダサンド ▲基準パン ●まぐろスープ漬 □キャベツ □きゅうり 塩 ■にんじん □たまねぎ △マヨネーズ 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう ミネストローネ ●ベーコン ▲マカロニ(シェル) 塩 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(缶)ホールトマト □セロリー コンソメ トマトペースト トマトケチャップ ▲さとう 食塩 こしょう 水 **ヨーグルト** **○ヨーグルト(一食用)** 牛乳 ○牛乳	ちらしずし ▲ちらしずし 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 豆腐汁 ●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 さくらもち ▲桜もち(一食用) 牛乳 ○牛乳 行事食 「ひなまつり」 地場産物の日 「わけぎ」	広島カレー(うずら卵) ▲麦ごはん ●牛肉肉 赤ワイン ●うずら卵(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □セロリー △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 □ブルーンピューレ お好みソース オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 野菜ソテー ●豚肩肉 □キャベツ ■小松菜 **□(缶)ホールコーン** **△食用米油** **食塩** **こしょう** 牛乳 ○牛乳	麦ごはん ▲麦ごはん えびと豆腐のチリソース煮 ●(冷)むきえび 清酒 ▲でん粉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □干ししいたけ △食用米油 □おろし生にんにく 豆板醤 中華スープストック トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 オイスターソース ▲でん粉 水 ナムル ●ロースハム **■ほうれんそう** **□緑豆もやし(太もやし)** **■にんじん** **□切干しだいこん** **□おろし生にんにく** **しょうゆ** **食酢** **▲さとう** **△ごま油** **△半すり白いりごま** **バナナ** **□バナナ** 牛乳 ○牛乳	ごはん ▲ごはん レバーのから揚げ ●(冷)豚レバー(タレ付) ▲でん粉 △食用米油 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 だし汁(煮干し) 豚汁 ●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲さといも 塩 □板こんにゃく □だいこん ■にんじん □ごぼう **■ねぎ** **煮干し(だし用)** **●中みそ** **●白みそ** **水** 牛乳 ○牛乳	小型バターパン ▲バターパン 長崎チャンポン ▲中華めん(ゆで) ●豚もも肉 ●かまぼこ ●さつま揚げ □キャベツ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし ■ねぎ △ごま油 (冷)鶏がら □しょうが しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 水 長崎天ぷら ●(冷)ホキ 食塩 ▲小麦粉 ●鶏卵 ▲さとう 食塩 **水** **△食用米油** **いちご** **□いちご** 牛乳 ○牛乳 平和文化都市献立 「長崎市」	玄米ごはん ▲玄米ごはん 肉じゃが ●牛肉肉 ●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 ごまあえ ■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん □切干しだいこん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま 納豆(一食用) ●納豆(タレ付)(一食用) 牛乳 ○牛乳 地場産物の日 「ほうれんそう」	麦ごはん ▲麦ごはん 麻婆豆腐 ●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 ○茎わかめ ▲緑豆はるさめ □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** 牛乳 ○牛乳	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 ○焼のり(一食用) さばの煮つけ ●(冷)さば素焼き □しょうが 清酒 ▲さとう 水 みそ汁(じゃがいも) ●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 **清見オレンジ** **□清見オレンジ** 牛乳 ○牛乳 郷土食 「広島市」	赤飯 ▲赤飯 ごま塩(一食用) おたのしみフライ ●(冷)ヒレカツ △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 かきたま汁 ●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 **食塩** **▲でん粉** **水** **いちご** **□いちご** 牛乳 ○牛乳 行事食 「卒業お祝い献立」	パン ▲基準パン りんごジャム ▲りんごジャム(一食用) クリーム煮 ●若鶏もも肉 白ワイン 食塩 こしょう ●うずら卵(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □白しめじ △食用米油 コンソメ グラタンの素 ○牛乳 食塩 こしょう 水 ひじきサラダ ●ロースハム ○(乾)芽ひじき しょうゆ **□きゅうり** **塩** **□(缶)ホールコーン** **■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** **清見オレンジ** **□清見オレンジ** 牛乳 ○牛乳 地場産物の日 「清見オレンジ」
エネルギー	701	581	678	592	593	605	593	575	648	608	673
たんぱく質	28.3	24.2	22.3	24.9	24.2	26.5	22.9	22.5	28.9	24.7	24.8

実施日	16日	19日	20日	22日							
(曜日)	金	月	火	木							
献立名	①げんりょうごはん ②にくうどん ③かえりいりこのかわりかきあげ ④いよかん ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん **②まぐろのたつたあげ** ③いりうのはな ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①やながわふうどんぶり (わぎごはん) **②おかかあえ** ③しょくいくミックス ④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グリーンポテト ⑤やさいスープ **⑥ぎゅうにゅう**							
主な食材料名	減量ごはん ▲ごはん 肉うどん ▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 しょうゆ 清酒 ▲さとう ●かまぼこ □たまねぎ ■にんじん ■ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 かえりいりこのかわりかき揚げ ○かえりいりこ ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん ▲小麦粉 ▲米粉 ●きな粉 △黒いりごま **食塩** **水** **△食用米油** **いよかん** **□いよかん** 牛乳 ○牛乳	麦ごはん ▲麦ごはん まぐろの竜田揚げ ●(冷)まぐろ □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 △食用米油 炒りうの花 ●さつま揚げ ●(冷)おから □たまねぎ ■にんじん □干ししいたけ ■ねぎ △食用米油 清酒 しょうゆ ▲さとう 食塩 △半すり白いりごま 水 ひろしまっこ汁 ●油揚げ ●凍り豆腐 □はくさい **□たまねぎ** **■にんじん** **■ねぎ** **○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) 今月のテーマ 「バランスのよい食事について考えよう」	柳川風丼 ▲麦ごはん ●牛肩肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 水 おかかあえ ■ほうれんそう □はくさい ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) 食育ミックス(昆布・大豆・いり **○切昆布** **●煎り大豆** **○かえりいりこ** 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 グリーンポテト ▲じゃがいも ■パセリ 食塩 こしょう **野菜スープ** **●ベーコン** **●白いんげん豆(水煮)** **□たまねぎ** **■にんじん** **□(冷)ホールコーン** **□セロリー** **■小松菜** **コンソメ** **食塩** **こしょう** **水** 牛乳 ○牛乳 地場産物の日 「レモン」							
エネルギー	633	577	579	683							
たんぱく質	26.3	28.1	23.1	25.4							