			鳴門教育大学附属小学校 			
日	曜	献 立 名	赤:血や筋肉・骨になる	材 料 名 緑:体の調子を整える	黄:熱や力のもとになる	エネルギー kad たんぱく質 g 食塩相当量 g
		ごはん 牛乳	牛乳		精白米·強化米	782 kal
29 I	金	キーマカレー サイダーゼリー入り	牛肉·豚肉·大豆	にんじん・むき枝豆・たまねぎ・とうもろこし みかん・もも・パイナップル	油・カレールウ サイダーゼリー	26.9 g
		フルーツミックス		みかん・もも・ハイナックル	719-61-	1.4 g
		ごはん 牛乳 肉じゃが	牛乳		精白米・強化米 じゃがいも・さとう・油	720 kal
	月	肉じゃが	牛肉・さつまあげ・がんもどき	にんじん・さやいんげん・たまねぎ こんにゃく	じゃがいも・さとう・油	31.6 g 2.5 g
		いかとちりめんの酢のもの	ちりめん・いか・わかめ	こんにゃく きゅうり・キャベツ	さとう・ごま	
		ごはん 牛乳 野菜炒め	牛乳 豚肉・いか	1-7 107 - 200 0 7 147 - 2 200 1 - 2 20 20	精白米・強化米	658 kal
2	火	野采炒め	豚肉・いか	にんじん・さやいんげん・キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・きくらげ	油・ごま油・シャンタン(小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま油)	28.3 g 1.9 g
		たこ型あげたこやき	たこ(大豆)	ヤングコーン・きくらげ キャベツしょうが	鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま油) 小麦粉・油	
		味つけのり	味つけのり(小麦·大豆) 牛乳		**白尘, 強化尘	646 kal
3	水	ではん 牛乳 タンドリーチキン 海藻サラダ 野菜ぶりかけ	とり肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが	精白米・強化米 カレー粉	28.3 g
,	小	海藻サラダ	ツナフレーク・かに風味かまばこ	野菜ふりかけ(ごま)		1.7 g
_		野采ふりかけ ごはん 牛乳		野采ぶりかけ(ごま)	 精白米・強化米	65 I kad
		ごはん 牛乳 ホキフライ かつおきゅうり	ホキフライ(大豆) かつお節		小麦粉·油	25.7 g
4		かつおきゅうり みそ汁	かつお節 とうふ・油あげ・わかめ・みそ	きゅうり にノドノ・わギ・十担・ちまわギ・ ごかしめじ		2.4 g
		みて汗 型ぬきチーズ	チーズ	にんじん・ねぎ・大根・たまねぎ・ぶなしめじ		
		生 社	牛肉	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こんにゃく	精白米・強化米・さとう・油	654 kal
5	金	牛乳 もぐさあえ	牛肉 牛乳 いか	にんじん・ほうれん草・キャベツ	 さとう・ごま	28.9 g 2.0 g
		コ ガ 牛乳 ちぐきあえ りんご		りんご	さとう・ごま	2.0 g
0	-	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ	牛乳		精白米·強化米	686 kal
8	月	高野豆腐の卵とじ 小松菜のおひたし	牛乳 どり肉・高野豆腐・かまばこ・卵 かつお節	にんじん・たまねぎ・グリンピース・しいたけ 小松菜・白菜	精白米・強化米 さとう・油 ごま	35.9 g 2.2 g
		ごはん 牛乳	牛乳	этаж ыж	精白米・強化米	748 kal
9	火	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ゆて野菜	牛乳 どり肉	しょうが	精白米・強化米 でんぷん・油	32.5 g
		ゆで野菜 ふしめん汁	えび・ちくわ・わかめ	しょうが キャベツ・とうもろこし にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ	ふしめん	2.8 g
		ごはん 牛乳	牛乳	(COOK-148-76448-00-761)	精白米・強化米	766 kad
10	水	ハンバーグの	ハンバーグ(とり肉・豚肉・大豆)	たまねぎ・しょうが・ゆず果汁		37.9 g
		玉ねぎポン酢かけ きんびらごぼう	牛肉・ちくわ・がんもどき	にんじん・さやいんげん・ごぼう・こんにゃく	さとう・ごま・油・ごま油	2.9 g
		ごはん 牛乳 豚肉と昆布の炒めもの	牛乳		精白米・強化米	685 kal
11		豚肉と昆布の炒めもの	牛乳 豚肉・さつまあげ・刻み昆布 大豆・ちりめん	にんじん・さやいんげん・たけのこ・こんにゃく しょうが	精白米・強化米 さとう・油 さとう・ごま・油	29.5 g
		大豆とちりめんの揚げ煮	大豆・ちりめん 牛乳	しょうが	*** さとう・ごま・油 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	2.7 g 808 kal
12		ごはん 牛乳 カレーうどん	牛肉・油あげ・脱脂粉乳	にんじん・ねぎ・たまねぎ・とうもろこし	精白米・強化米 うどん・油・カレールウ(小麦)	29.6 g
		厚焼き卵	卵(大豆)			3.6 g
16		親子丼 牛乳	とり肉·かまぼこ·卵 牛乳	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ	精白米・強化米・さとう・油	702 kal 32.1 g
		ほうれん草のツナあえ	ツナ	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし	ごま	1.8 g
17		ごはん 牛乳 厚あげと豚肉のみそ煮	牛乳 豚肉・厚あげ・ちくわ・みそ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・しいたけ	精白米・強化米 さとう・油・ごま油	818 kal 33.8 g
	水	子が)()と豚内のみ(点		しょうが・こんにゃく	さとデール・こよル	2.9 g
		牛肉入りコロッケ パック入りソース	牛肉	しょうが・こんにゃく たまねぎ	小麦粉・パン粉・油 中濃ソース(大豆・りんご)	
		-01 L / 4L 50	上 到		파르 스 시 그스 / L 시/	666 kad
8	木	ごはん 午乳 メルルーサのすだち風味	千孔 メルルーサ	しょうが・すだち果汁	精日米・強化米 でんぷん・油	31.1 g
		豚汁	豚肉・とうふ・油あげ・みそ	にんじん・ねぎ・白菜・こんにゃく		2.2 g
		ハヤシライス	牛肉	にんじん・たまねぎ・グリンピース・にんにく マッシュルーム	精白米・強化米・油・バター	720 kal 23.9 g
19	金	牛乳	牛乳			2.1 g
		ナタデココ入り		みかん・もも・パイナップル	ナタデココ	
		フルーツポンチ ごはん 牛乳	 牛乳		精白米・強化米	723 kal
22		ごはん 牛乳 マーボー豆腐	牛肉・豚肉・とうふ・みそ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん・油・ごま油	36.0 g
		ナムル	ささみ	にんにく・しょうが ほうれん草・もやし	さとう・ごま・ごま油	2.5 g
		ごはん, 牛乳.	牛乳	は月にん字・もくし	精白米・強化米	68 I kail
	-اـ	さばのみぞれ煮	さば	大根	さとう・油	35.0 g
	水	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう たけのこ・こんにゃく	さとう・油	2.4 g
		ひじき入りのり佃煮	ひじき・のり	7217072 - 270124		
25		ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ ゆてキャベツ ワンタンスープ	牛乳.		精白米・強化米 さとう・ごま・油	702 kal
	木	豚肉のごまがらめ ゆでキャベツ	豚肉	しょうが キャベツ	さとつ・ごま・油	32.8 g 2.2 g
	·	ワンタンスープ	えび・ワンタン(魚肉すり身・大豆)	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	中華スープの素 (小麦・乳・大豆・鶏肉	
			わかめ		豚肉・ゼラチン・ごま油)	B12.14
		小型プレーンパン 牛乳	上半.		プレーンパン (小麦)	713 kal 27.9 g
		- 75 和風きのこスパゲティ	牛乳 ベーコン	にんじん・小松菜・たまねぎ・しいたけ	スパゲティ・バター	2.2 g
6	金	ブロッコリーサラダ	ツナ	ぶなしめじ ブロッコリー・とうもろこし	 ごまドレッシング (小麦・卵・大豆・りんご	[
				7 4 7 4 7 1 6 7 8 9 5 6	ごま)	
		りんごジャム			りんごジャム	
		ごはん 牛乳 八宝菜	牛乳 豚肉・いか・えび・うずら卵	にんじん・ビーマン・たまねぎ・白菜・たけのこ	精白米・強化米 さとう・でんぷん・油・ごま油	710 kal
29	月		かめいがんひょうりられ	にんじん・ヒーマン・たまねさ・日采・たけのこしいたけ・にんにく・しょうが		34.2 g 2.1 g
	L	しゅうまい	豚肉	t = 100 t	小麦	
		ごはん 牛乳	牛乳 枝豆と豆腐のミンチカツ(とり肉・大豆)		精白米·強化米 油	668 kal
			I1x 立し立臓いミノナルノ(とり肉・入豆)	I .	/四	26.6 g
0	火	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・赤じそ		2.2 a
0	火	枝豆と豆腐のミンチカツ キャベツのゆかりあえ かきたま汁 お魚ふりかけ	とうふ・かまぼこ・卵・わかめ お魚ふりかけ(ごま)	キャベツ・赤じそ にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ		2.2 g