

[配布用献立表]

2024年12月 0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	麦ごはん 地元野菜デー 杉並区内産の大根を使ったみそ汁です。	○	ひじきの和風コロッケ 大根のみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳, 干ひじき, 豚挽き肉, 油揚げ, おか ら, 煮干し, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色 辛みそ	米, 押し麦, 油, しらたき, さとう, ジャが いも, マッシュポテト, ★小麦粉, ★パン 粉, ★白炒りごま	にんじん, たまねぎ, だいこん, もやし, こ まつな, はくさい	631 kcal 21.5 g 22.2 g 2.4 g
4 水	桃三みそラーメン	○	じゃこサラダ さつまいもパイ	豚肉, 赤色辛みそ, とり骨(スープ), 豚骨 (スープ), 牛乳, ちりめんじゃこ	★蒸し中華めん, 油, ごま油, さとう, さつ まいも, ★ぎょうざの皮, ★小麦粉	にんにく, しょうが, もやし, ホールコー ン(缶), ながねぎ, こまつな, しょうが, にんじん, キャベツ, バインアップル (缶)	611 kcal 25.5 g 19.2 g 3.5 g
5 木	麦ごはん 八丁味噌豆腐	○	切干大根のサラダ 乳ない豆腐	牛乳, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, とり骨(スー プ), 絹とうふ, かつお節, 粉寒天	米, 押し麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ, たけのこ, 切干大根, こまつな, もやし, たまねぎ, みかん(缶)	616 kcal 23.3 g 18.7 g 1.9 g
6 金	きつねごはん	○	ししゃもの南部揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ, 牛乳, ★ししゃも, ★たまご, とり もも肉, さば節(だし)	米, 米粒麦, さとう, ★小麦粉, ★黒炒りご ま, 油, ジャがいも, でんぶん, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, 切 干大根, もやし, こまつな, きゅうり	675 kcal 20.3 g 25.8 g 2.7 g
9 月	麦ごはん 国内産食材の日	○	魚の照焼 吳汁 白菜のあまじょうゆあえ	牛乳, シルバー, 出し昆布, さば節, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆	米, 米粒麦, でんぶん, ジャがいも, さとう	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こ まつな, はくさい, もやし	554 kcal 28.8 g 16.1 g 2.3 g
10 火	麦ごはん	○	ヘルシーハンバーグ コーンポタージュ こんにゃくサラダ	牛乳, 豚挽き肉, おから, 干ひじき, 牛乳, とり骨(スープ), 生クリーム	米, 押し麦, ★生パン粉, 油, バター, ★ク ルトン用食パン, こんにゃく, はちみつ	たまねぎ, にんじん, セロリー, クリーム コーン(缶), ホールコーン(缶), キャ ベツ, ほうれんそう, きゅうり	630 kcal 24.6 g 23.3 g 1.9 g
11 水	スパイシートマトライス	○	サウビカンサラダ	豚挽き肉, 牛乳	米, 米粒麦, バター, 油, さとう, コーンス ターチ, ジャがいも, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ホールトマト(缶), スライスマッシュ ルーム(缶), キャベツ, こまつな, ホール コーン(缶)	583 kcal 18.9 g 16.7 g 2.0 g
12 木	麦ごはん	○	ホキのしぐれ煮 豆腐とじゃが芋のみそ汁 ほうれん草のいそ和え	牛乳, ホキ, さば節(だし), とうふ, 乾燥 わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, もみの り	米, 押し麦, でんぶん, 油, こんにゃく, さ とう, ★白炒りごま, ジャがいも	しょうが, にんじん, ごぼう, ながねぎ, ほ うれんそう, もやし, ホールコーン(缶)	575 kcal 25.4 g 16.3 g 2.6 g
13 金	チキンクリームライス	○	だいこんスープ りんご	とり肉, とり骨(スープ), 牛乳,	米, 米粒麦, バター, ★小麦粉, 油, でんぶ ん	にんじん, たまねぎ, スライスマッシュ ルーム(缶), ショウガ, だいこん, 万能ね ぎ, こまつな, ★りんご	588 kcal 22.7 g 19.8 g 2.2 g
16 月	シーフードピラフ	○	チーズオムレツ マカロニスープ	とり肉, あさり水煮, いか, ★むきえび, 牛 乳, ★たまご, とり挽き肉, ダイスチーズ, 豚肉, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, バター, 油, でんぶん, さとう, ★マカロニ(シェル)	にんじん, たまねぎ, スライスマッシュ ルーム(缶), にんにく, しょうが, キャベ ツ, こまつな, ながねぎ(スープ), ショウガ (スープ)	574 kcal 29.4 g 19.7 g 2.5 g
17 火	イカフライサンド 照り焼きチキンバーガー	○	じゃが芋とベーコンのスープ オレンジゼリー ホワイトゼリー リザーブ給食 パンとデザートを選びます	いか, 鶏もも肉, 牛乳, ベーコン, 豚骨 (スープ), 粉寒天, ゼラチン, 乳酸菌飲 料, 脱脂粉乳	★コッペパン, ★胚芽パン, ★小麦粉, ★パン粉, 油, でんぶん, ジャがいも, さとう	キャベツ, にんじん, たまねぎ, セロリー, こまつな, オレンジジュース	560 kcal 27.2 g 19.9 g 2.7 g
18 水	麦ごはん	○	魚のカレー揚げ じゃがいものみそ汁 切干し大根の煮付	牛乳, あぶらつのざめ, 煮干し(だし), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 干ひじ き	米, 押し麦, でんぶん, ★小麦粉, 油, ジ ャがいも, こんにゃく, さとう	たまねぎ, こまつな, 切干大根, にんじん, ごぼう, サイインゲン	581 kcal 25.5 g 19.6 g 2.4 g
19 木	すきやき丼 国内産食材の日	○	冬野菜汁 菊花みかん	豚肉, 焼とうふ, ★たまご, 牛乳, さば節 (だし), 油揚げ	米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう, 里芋, じゃがいも	たまねぎ, ながねぎ, はくさい, ごぼう, に んじん, もやし, ★みかん	619 kcal 25.4 g 18.9 g 2.3 g
20 金	きびごはん	○	豆あじの南蛮漬け 根菜汁 塩肉じゃが	牛乳, ★豆あじ, さば節(だし), 油揚げ, 豚肉	米, 米粒麦, 豆, でんぶん, ★小麦粉, 油, さとう, 里芋, つきこんにゃく, ジャがい も	ながねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, も やし, こまつな, たまねぎ	584 kcal 21.8 g 17.0 g 2.1 g
23 月	クッパ	○	もやしと小松菜のナムル プラマンジエ	さば節(だし), とり肉, とうふ, ★たま ご, 牛乳	米, 米粒麦, でんぶん, ごま油, さとう, い ちごジャム, コーンスター	にんじん, たまねぎ, ニラ, ながねぎ, もや し, こまつな	572 kcal 20.7 g 15.1 g 2.0 g
24 火	麦ごはん	○	白身魚のゆずあんかけ かぼちゃのみそ汁 白菜のおひたし もちもちきなこ	牛乳, たら, さば節, 煮干し(だし), 油揚 げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節, とうふ, 豆乳, きな粉	米, 押し麦, でんぶん, 油, さとう, 白玉粉, 米粉	しょうが, ピーマン, にんじん, たけのこ, ゆずの皮, たまねぎ, かぼちゃ, こまつな, はくさい, もやし	703 kcal 29.5 g 21.0 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています