

〔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<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | アレルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|---|----|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 3<br>火  | 麦ごはん<br><div>地元野菜デー 杉並区内産の大根を使ったみそ汁です。</div>              | ○  | ひじきの和風コロッケ<br>大根のみそ汁<br>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、じゃがいも、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<br>21.5 g<br>22.2 g<br>2.4 g |
| 4<br>水  | 桃三みそラーメン  | ○  | じゃこサラダ<br>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、パインアップル(缶)     | 611 kcal<br>25.5 g<br>19.2 g<br>3.5 g |
| 5<br>木  | 麦ごはん<br>八丁味噌豆腐  | ○  | 切干大根のサラダ<br>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<br>23.3 g<br>18.7 g<br>1.9 g |
| 6<br>金  | きつねごはん  | ○  | ししゃもの南部揚げ<br>芋団子汁<br>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、じゃがいも、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<br>20.3 g<br>25.8 g<br>2.7 g |
| 9<br>月  | 麦ごはん<br><div>国内産食材の日</div>                                | ○  | 魚の照焼<br>呉汁<br>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、じゃがいも、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<br>28.8 g<br>16.1 g<br>2.3 g |
| 10<br>火 | 麦ごはん  | ○  | ヘルシーハンバーグ<br>コーンポタージュ<br>こんにやくサラダ            | 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、こんにやく、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<br>24.6 g<br>23.3 g<br>1.9 g |
| 11<br>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、じゃがいも、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<br>18.9 g<br>16.7 g<br>2.0 g |
| 12<br>木 | 麦ごはん  | ○  | ホキのしぐれ煮<br>豆腐とじゃが芋のみそ汁<br>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、こんにやく、さとう、★白炒りごま、じゃがいも             | 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<br>25.4 g<br>16.3 g<br>2.6 g |
| 13<br>金 | チキンクリームライス  | ○  | だいこんスープ<br>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)、しょうが、だいこん、万能ねぎ、こまつな、★りんご               | 588 kcal<br>22.7 g<br>19.8 g<br>2.2 g |
| 16<br>月 | シーフードピラフ  | ○  | チーズオムレツ<br>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(スプ)、しょうが(スプ)  | 574 kcal<br>29.4 g<br>19.7 g<br>2.5 g |
| 17<br>火 | イカフライサンド<br>照り焼きチキンバーガー<br><div>リザーブ給食 パンとデザートを選びます</div> | ○  | じゃが芋とベーコンのスープ<br>オレンジゼリー ホワイトゼリー             | 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、★胚芽丸パン、★小麦粉、★パン粉、油、でんぶん、じゃがいも、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<br>27.2 g<br>19.9 g<br>2.7 g |
| 18<br>水 | 麦ごはん  | ○  | 魚のカレー揚げ<br>じゃがいものみそ汁<br>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、じゃがいも、こんにやく、さとう               | たまねぎ、こまつな、切干大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん                                  | 581 kcal<br>25.5 g<br>19.6 g<br>2.4 g |
| 19<br>木 | すきやき丼<br><div>国内産食材の日</div>                               | ○  | 冬野菜汁<br>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<br>25.4 g<br>18.9 g<br>2.3 g |
| 20<br>金 | きびごはん   | ○  | 豆あじの南蛮漬け<br>根菜汁<br>塩肉じゃが                     | 牛乳、★豆あじ、さば節(だし)、油揚げ、豚肉                                  | 米、米粒麦、きび、でんぶん、★小麦粉、油、さとう、里芋、つきこんにやく、じゃがいも       | 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<br>21.8 g<br>17.0 g<br>2.1 g |
| 23<br>月 | クッパ   | ○  | もやしと小松菜のナムル<br>ブラマンジェ                        | 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、コーンスターチ               | にんじん、たまねぎ、ニラ、ながねぎ、もやし、こまつな                                      | 572 kcal<br>20.7 g<br>15.1 g<br>2.0 g |
| 24<br>火 | 麦ごはん  | ○  | 白身魚のゆずあんかけ<br>かぼちゃのみそ汁<br>白菜のおひたし<br>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<br>29.5 g<br>21.0 g<br>2.2 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています