４月の献立表

献立表

杉並区立桃井第四小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 肉じゃが 糸寒天のｺﾞﾏ酢あえ	★牛乳, さわら, 豚肩肉, 糸寒天, 油揚げ	米, 米粒麦, 強化米, さとう, ★白すりごま, ★ごま油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, ★白炒りごま	しょうが, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, きゅうり, もやし	644 kcal 26.8 g 18.6 g 1.6 g
8 木	もやしチャーハン	○	棒餃子 中華スープ 美生柑	豚肩肉, ★たまご, ★牛乳, 豚挽き肉, とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 強化米, ★ごま油, 炒め油, サラダ油, ｷﾞｮｳｻﾞの皮, はるさめ, でんぷん	しょうが, ながねぎ, にんじん, ピーマン, もやし, ニラ, キャベツ, にんにく, たけのこ, 乾しいたけ, たまねぎ, ほうれんそう, 美生柑	707 kcal 27.4 g 23.6 g 2.4 g
9 金	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかか和え	たきこみわかめ, ★牛乳, ★たまご, カツオ節（だし）, 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉, かつお節	米, 米粒麦, 強化米, ★白炒りごま, さとう, つきこんにゃく, でんぷん, うどん(乾）, 玉ふ	ホールコーン（缶）, 万能ねぎ, にんじん, ながねぎ, 糸みつば, キャベツ, こまつな	593 kcal 24.7 g 18.2 g 2.3 g
12 月	ひじきごはん	○	焼きししゃも 豚汁 清見オレンジ	干ひじき(乾), とり肉, 油揚げ, ★牛乳, ★ししゃも, 煮干し（だし）, 豚肩肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, つきこんにゃく, さとう, こんにゃく, じゃがいも	乾しいたけ, にんじん, グリンピース（冷）, ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, こまつな, 清見オレンジ	587 kcal 24.2 g 17.7 g 2.7 g
13 火	鰯のかばやき丼	○	若竹汁 三色和え	いわし開き, ★牛乳, カツオ節（だし）, とうふ, 乾燥わかめ	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう, ★白炒りごま, 焼き麸, ★ごま油	ながねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, たけのこ	601 kcal 23.8 g 19.4 g 2.5 g
14 水	カレーライス	○	じゃこサラダ グレープゼリー	豚肉, 豚骨（スープ）, ★ピザ用チーズ, ★牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉, さとう, ★白炒りごま, ★ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, こまつな, きゅうり, キャベツ, グレープジュース	684 kcal 21.4 g 19.2 g 2.2 g
15 木	麦ごはん	○	ポテトコロッケ みそ汁（豆腐・わかめ） もやしと小松菜の甘醤油和え	★牛乳, 豚挽き肉, 煮干し（だし）, とうふ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, こまつな, えのきたけ, もやし	662 kcal 21.4 g 20.1 g 2.7 g
16 金	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ	○	ほうれん草のサラダ 清見オレンジ	豚挽き肉, 大豆, ★ピザ用チーズ, ★牛乳	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), ほうれんそう, キャベツ, ホールコーン（缶）, 清見オレンジ	641 kcal 24.1 g 20.0 g 2.3 g
◎ 19 月	たけのこごはん	○	いかの生姜焼き けんちん汁 ゆかりキャベツ	とり肉, 油揚げ, もみのり, ★牛乳, ★いか, カツオ節（だし）, とうふ	米, 米粒麦, 強化米, さとう, サラダ油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	新たけのこ, さやえんどう, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, キャベツ, ゆかり	589 kcal 27.6 g 18.2 g 2.5 g
20 火	ホットポテトサンド	○	白いんげんと野菜のスープ フルートののヨーグルトかけ	豚挽き肉, ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ, ★牛乳, とり骨(スープ), 豚肉, 白いんげん豆, ★プレーンヨーグルト	★食パン , 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト	たまねぎ, にんじん, グリンピース（冷）, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, みかん（缶）, パイナップル（缶）, ★黄桃（缶）	602 kcal 24.6 g 21.9 g 2.6 g
21 水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 ﾓﾔｼとｺﾏﾂﾅの辛子じょうゆ	★牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, カツオ節（だし）	米, 米粒麦, 強化米, さとう, ★白すりごま, 押し麦, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし	589 kcal 25.9 g 11.9 g 2.3 g
22 木	麻婆ライス	○	ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｼﾒｼﾞｽｰﾌﾟ 美生柑	豆腐, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, ★牛乳, とり肉, とり骨(スープ), ★たまご	米, 押し麦, 炒め油, ★ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ニラ, ながねぎ, チンゲンサイ, しめじ, 美生柑	625 kcal 26.9 g 19.3 g 2.5 g
23 金	メキシカンライス	○	キャロットポター カリカリ油揚げのサラダ	とり肉, あさり水煮（冷）, ★牛乳, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム, 油揚げ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, ★バター, じゃがいも, ★ごま油, サラダ油, さとう	たまねぎ, にんじん, ホールコーン（缶）, グリンピース（冷）, セロリー, きゅうり, キャベツ	639 kcal 21.7 g 22.5 g 2.4 g
26 月	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 清見オレンジ	豚肩肉, 高野豆腐, ★牛乳, ★きびなご(生), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, カツオ節（だし）	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう, しょうが, ごぼう, たまねぎ, こまつな, 清見オレンジ	603 kcal 24.6 g 18.1 g 2.4 g
27 火	きな粉豆乳トースト	○	チリコンカン 何でも千切サラダ	きな粉, 調製豆乳, ★牛乳, 赤いんげん豆, ベーコン, 豚挽き肉, とり骨(スープ), 干ひじき(乾)	★食パン, さとう, 炒め油, じゃがいも, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, セロリー, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶), ホールコーン（缶）, ホールトマト(缶), だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン	601 kcal 24.0 g 19.4 g 2.5 g
28 水	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肩肉, ★牛乳, 豚肩肉, とり骨(スープ), 赤えんどう（乾）	炒め油, ★ごま油, もち米, 米粒麦, わんたんの皮	乾しいたけ, たけのこ, にんじん, グリンピース（冷）, たまねぎ, もやし, こまつな, ながねぎ, しょうが, みかん（缶）, パイナップル（缶）, ★黄桃（缶）	625 kcal 21.1 g 14.6 g 2.0 g
◎ 30 金	麦ごはん	○	鮭の照焼き 新ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	★牛乳, 生鮭, 豚挽き肉, 刻みのり	米, 米粒麦, 強化米, でんぷん, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース（冷）, ほうれんそう, ホールコーン（缶）	618 kcal 29.2 g 14.1 g 2.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

＊都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。

＊今月の果物：美生柑・清見オレンジ・グレープｼﾞｭｰｽ・りんごゼリー・みかん（缶）・パイナップル（缶）・黄桃（缶）