

# 4月の献立表

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	エネルギー たんぱく質
7 木	黒米赤飯	○	さわらの香味焼き のっつい汁 糸寒天のゴマ酢あえ	★牛乳, さわら, 油揚げ とうふ, 糸寒天	米, もち米, 米粒麦, 黒米 ★ごま, さとう, ★ごま油 油, こんにゃく, ★里芋 でんぶん	じょうが, ながねぎ, にんにく にんじん, だいこん, こまつな きゅうり, もやし	614 kcal 26.9 g
8 金	四川豆腐ライス	○	チゲン菜としめじのスープ しめじのスープ 美生柑	豚肉, とうふ, ★牛乳 とり肉, ★たまご	米, 押し麦, 油, でんぶん ★ごま油	にんにく, ながねぎ, たまねぎ ニラ, チンゲンサイ, しめじ にんにく, じょうが, 美生柑	630 kcal 27.5 g
11 月	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 華風きゅうり	★牛乳, 豚肉, とうふ わかめ, みそ	米, 押し麦, 油, さとう じやがいも, 小麦粉, パン粉 ★ごま油, マッシュポテト	ごぼう, たまねぎ, にんじん えのきだけ, こまつな きゅうり	678 kcal 21.1 g
12 火	ひじきごはん	○	焼きししゃも 豚汁 清見オレンジ	干ひじき, とり肉, 油揚げ ★牛乳, ★ししゃも, 豚肉 とうふ, みそ	米, 米粒麦, 油, つきこんにやく さとう, こんにゃく じやがいも	乾しいたけ, にんじん, だいこん グリンピース, ごぼう, ながねぎ こまつな, 清見オレンジ	608 kcal 25.5 g
13 水	ホットポテトサンド	○	白インゲン豆と野菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉, ウイナーソーセージ, ★牛乳 白いんげん豆, ★ヨーグルト	食パン, 油, ジャがいも マッシュポテト, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく キャベツ, こまつな グリンピース, みかん, パイン ★もも	600 kcal 24.2 g
14 木	麦ごはん	○	鮭の照焼 新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草のいそあえ	★牛乳, 鮭, 豚肉, のり	米, 押し麦, でんぶん, 油 つきこんにやく, ジャがいも さとう	にんじん, たまねぎ さやいんげん, ほうれんそう コーン	618 kcal 29.3 g
15 金	もやし炒飯	○	棒餃子 春雨スープ	豚肉, ★たまご, ★牛乳, とうふ	米, 米粒麦, ★ごま油, 油 ギョウザの皮, はるさめ	ながねぎ, にんじん, ビーマン もやし, キャベツ, ニラ にんにく, じょうが, 乾しいたけ えのきだけ, こまつな	662 kcal 25.3 g
18 月	カレーライス	○	じゃこサラダ オレンジゼリー	豚肉, ★ピザ用チーズ, ★牛乳 ちりめんじゃこ, 粉寒天 ゼラチン	米, 押し麦, 油, ジャがいも ★バター, 小麦粉, さとう はちみつ, ★ごま, ★ごま油	にんにく, じょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, セロリー トマト, こまつな, キャベツ きゅうり, オレンジジュース パイン, みかん	688 kcal 21.5 g
19 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 モヤシとコマツの辛子じょうゆ	★牛乳, ホキ, みそ	米, 押し麦, さとう, ★ごま 米粒麦, ジャがいも, 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	592 kcal 25.9 g
20 水	セサミトースト	○	チリコンカン 何でもせん切りサラダ	★牛乳, 赤いんげん豆 ペーパー, 豚肉, ひじき	胚芽食パン, ★ごま, マーガリン, さとう, 油, ジャがいも	にんにく, じょうが, たまねぎ にんじん, ビーマン, セロリー, ツルハシ, コーン, トマト だいこん, キャベツ, キュウリ レモン	636 kcal 22.7 g
21 木	スパゲティミートソース	○	サウビカンサラダ りんご	豚肉, 大豆, ★ピザ用チーズ ★牛乳	スパゲティ, 油, ジャがいも ★ごま油, さとう	にんにく, じょうが, セロリー にんじん, たまねぎ, トマト だいこん, キャベツ, こまつな, コーン ★りんご	680 kcal 24.9 g
22 金	いわしのかばやき丼	○	若竹汁 三色あえ	いわし開き, ★牛乳, わかめ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん 油, さとう, ★ごま, ★ごま油	こまつな, たけのこ, ながねぎ もやし, にんじん	601 kcal 23.8 g
25 月	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 デコポン	豚肉, 高野豆腐, ★牛乳 ★きびなご, 油揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, さとう でんぶん, 小麦粉	にんじん, 乾しいたけ, ごぼう さやえんどう, じょうが たまねぎ, こまつな デコポン	604 kcal 24.6 g
26 火	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかかあえ	たきこみわかめ, ★牛乳 ★たまご, 油揚げ, かまぼこ とり肉, かつお節	米, 米粒麦, ★ごま, さとう つきこんにやく, でんぶん うどん, 玉ふ	にんじん, コーン, 万能ねぎ ながねぎ, みつば, キャベツ こまつな	602 kcal 25.1 g
27 水	メキシカンライス	○	キャロットポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	とり肉, あさり, ★牛乳 ★調理用牛乳, 油揚げ ★生クリーム	米, 米粒麦, 油, ★バター ジャがいも, ★ごま油 さとう	たまねぎ, にんじん, コーン マッシュルーム, グリンピース セロリー, キュウリ, キャベツ	644 kcal 22.5 g
28 木	たけのこご飯	○	いかのじょうが焼き けんちん汁 ゆかりきやべつ	とり肉, 油揚げ, のり ★牛乳, ★いか, とうふ	米, 米粒麦, さとう, 油 こんにゃく, ジャがいも	たけのこ, さやえんどう じょうが, ごぼう, にんじん だいこん, ながねぎ, キャベツ	613 kcal 29.5 g

\*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。