

# 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 のつべい汁 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 でんぷん	しょうが、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	○	チン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、でんぷん ★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、しょうが、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 じゃがいも、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 えのきたけ、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、つきこんにゃく さとう、こんにゃく じゃがいも	乾しいたけ、にんじん、だいこん グリーンピース、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、ウィンナーセージ、★牛乳 白いんげん豆、★ヨーグルト	食パン、油、じゃがいも 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 グリーンピース、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、でんぷん、油 つきこんにゃく、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん、ほうれん草 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、ピーマン もやし、キャベツ、ニラ にんにく、しょうが、乾しいたけ えのきたけ、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、じゃがいも ★バター、小麦粉、さとう はちみつ、★ごま、★ごま油	にんにく、しょうが、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 マツとコマツの辛子しょうゆ	★牛乳、ホキ、みそ	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、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	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 ベーコン、豚肉、ひじき	胚芽食パン、★ごま、マーガリン、 さとう、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、セロリー、 ツェルトム、コーン、トマト だいこん、キャベツ、きゅうり 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、じゃがいも ★ごま油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー にんじん、たまねぎ、トマト 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、でんぷん 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 デコボン	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 でんぷん、小麦粉	にんじん、乾しいたけ、ごぼう さやえんどう、しょうが たまねぎ、こまつな デコボン	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 つきこんにゃく、でんぷん 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 じゃがいも、★ごま油 さとう	たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、グリーンピース セロリー、きゅうり、キャベツ	644 kcal 22.5 g
◎ 28 木	たけのこご飯	○	いかのしょうが焼き けんちん汁 ゆかりきゃべつ	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、じゃがいも	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、きゃべつ	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。