

# 7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	1人分 たんぱく質
1 金	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ マセドアンサラダ	とり肉, ウィンナーセージ 牛乳, ★たまご	米, 米粒麦, 油, でんぶん じゃがいも	たまねぎ, セロリー, にんじん 黄ピーマン, 赤ピーマン ピーマン, トマト, トマト こまつな, ★きゅうり コーン	660 kcal 24.2 g
4 月	ガーリックトースト	○	チリコンカン フルーツのヨーグルトかけ	牛乳, 大豆, ベーコン 豚ひき肉, ★ヨーグルト	★食パン, マーガリン 油, じゃがいも, さとう	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, コーン, トマト みかん, パインアップル	666 kcal 24.1 g
5 火	夏野菜の中華丼	○	はるさめとわかめのスープ 蒸しとうもろこし	豚肉, ★いか, あさり ★うずら卵, 牛乳 わかめ, とうふ	米, 米粒麦, 油, でんぶん ★ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ たけのこ, 乾しいたけ, レタス 赤ピーマン, 黄ピーマン チンゲンサイ, えのきたけ ながねぎ, こまつな とうもろこし	619 kcal 25.1 g
6 水	麦ごはん	○	銀さわらの塩麴焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳, 銀さわら, わかめ とうふ, みそ	米, 押し麦, じゃがいも 油, つきこんにやく さとう	にんにく, ながねぎ, にんじん ごぼう, キャベツ, こまつな	618 kcal 27.4 g
7 木	あなごちらし	○	七タ汁 えだまめ 冷凍パイ	油揚げ, あなご, ★たまご 牛乳, 豚肉, かまぼこ	米, 米粒麦, さとう, 油 焼き麴, そうめん	にんじん, ごぼう, しょうが さやいんげん, たまねぎ ながねぎ, オクラ, えだまめ パインアップル	664 kcal 25.6 g
8 金	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	牛乳, 豚肉, ★むきえび 油揚げ, とり肉, かまぼこ とうふ, もみのり	米, 押し麦, 油, はるさめ ★ごま油, でんぶん	たけのこ, ながねぎ, ニラ もやし, とうがん, にんじん 万能ねぎ, こまつな, コーン	591 kcal 24.8 g
11 月	キムチ丼	○	チンゲン菜と豆腐のスープ 小玉すいか	豚肩肉, あさり, 牛乳 とり肉, とうふ	米, 米粒麦, ★ごま油 さとう, ★ごま, でんぶん	にんにく, たまねぎ, ながねぎ 切干大根, キムチ, ニラ 万能ねぎ, チンゲンサイ えのきたけ, にんじん ★小玉すいか	594 kcal 22.7 g
12 火	麦ごはん	○	大豆入りカレーコロッケ 冷汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 わかめ, 油揚げ, みそ 塩昆布	米, 押し麦, 油, ★ごま じゃがいも, ★ごま油 マッシュポテト 小麦粉, パン粉	にんじん, たまねぎ ★きゅうり, キャベツ	682 kcal 22.2 g
13 水	冷やし中華そば	○	じゃがいももち ミニトマト	★たまご, 豚肉, 牛乳 ★チーズ	中華めん, ★ごま油 ★ごま, 油, さとう じゃがいも, でんぶん	★きゅうり, もやし, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ ★ミニトマト	631 kcal 26.2 g
14 木	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドゥチ にんじんしりしり	豚肉, 刻みこんぶ, 牛乳 ★ししゃも, かまぼこ 生揚げ, みそ, ツナ ★たまご	米, 米粒麦, 油, ★ごま つきこんにやく	にんじん, だいこん, こまつな もやし	610 kcal 24.8 g
15 金 ◎	いわしのかばやき丼	○	かぼちゃのみそ汁 切干大根の和えもの	いわし開き, 牛乳, 油揚げ わかめ, みそ	米, 押し麦, 小麦粉 でんぶん, 油, さとう ★ごま油	たまねぎ, かぼちゃ, こまつな 切干大根, もやし, にんじん ★きゅうり	661 kcal 25.9 g
19 火	カレーライス		じゃこ入りサラダ サイダーボンチ ハンバーグ又は一口カツ セレクトドリンク	豚肉, ちりめんじゃこ 豚き肉, 豆腐, 牛乳 ミルクコーヒー	米, 押し麦, 油, 小麦粉 さとう, はちみつ, パン粉 じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, トマト こまつな, キャベツ, みかん パインアップル, ぶどう オレンジジュース アップルジュース	

\* 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。