

1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
9 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 根菜汁 ブロッコリーの松前あえ	牛乳、ホキ、みそ、とうふ 刻みこんぶ	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、米油、こんにやく じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、ブロッコリー しょうが	559 kcal 28.0 g
10 水	もやしラーメン	○	変わり大学芋	豚肉、牛乳、かえり煮干し	生中華めん、米油、でんぶん ★ごま油、さつまいも、さとう 水あめ	しょうが、ながねぎ、にんにく にんじん、ニラ、★もやし	621 kcal 23.6 g
11 木	麦ごはん	○	さわらの西京焼き あいまぜ 小豆白玉	牛乳、さわら、みそ、西京みそ 油揚げ、焼ちくわ、あずき とうふ	米、押し麦、さとう、こんにやく 白玉粉、上新粉	しょうが、だいこん、にんじん ごぼう	647 kcal 29.4 g
12 金	キムチ炒飯	○	ししゃものから揚げ 中華スープ	豚肉、牛乳、ししゃも、とうふ	米、米粒麦、米油、★ごま でんぶん、小麦粉、はるさめ	にんじん、キムチ、ながねぎ たけのこ、乾しいたけ たまねぎ、こまつな、しょうが	585 kcal 23.3 g
15 月	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	牛乳、とり肉、★たまご、みそ 油揚げ、かまぼこ、かつお節	米、米粒麦、黒米、パン粉 さとう、★ごま、でんぶん つきこんにやく、うどん、玉ふ	ながねぎ、にんじん、キャベツ 乾しいたけ、こまつな ★もやし	560 kcal 31.2 g
16 火	オレンジフレンチトースト	○	チリコンカン キャベツのサラダ	★たまご、牛乳、ベーコン 赤いんげん豆、豚肉	★食パン、★バター、さとう 米油、じゃがいも	オレンジジュース、にんにく しょうが、たまねぎ、にんじん セロリー、マッシュルーム、コーン、 トマト、こまつな、キャベツ	593 kcal 24.4 g
17 水	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳、★たまご、とり肉 とうふ、乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、さとう、米油 でんぶん、こんにやく	コーン、万能ねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、れんこん しょうが、えのきたけ たまねぎ、こまつな	580 kcal 25.4 g
18 木	麻婆ライス	○	わかめスープ 焼きりんご	とうふ、豚肉、みそ、牛乳 わかめ	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、★ごま油、★バター	にんにく、しょうが、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、ニラ たまねぎ、こまつな、★りんご	600 kcal 24.3 g
◎ 19 金	麦ごはん	○	マスのおろし炊き じゃがいものみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、マス、油揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん、小麦粉 米油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、たまねぎ えのきたけ、こまつな にんじん、ほうれんそう ★もやし	583 kcal 27.4 g
22 月	麦ごはん	○	家常豆腐 チンゲン菜とキノコのスープ 野菜のナムル	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ とり肉	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、★ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん ながねぎ、キャベツ、しめじ チンゲンサイ、えのきたけ にんにく、★もやし、こまつな	556 kcal 24.8 g
23 火	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 グレープゼリー	きな粉、牛乳、豚肉、★たまご 粉寒天、ゼラチン	★コッペパン、米油、さとう はるさめ、でんぶん ★ごま油	はくさい、にんじん、たけのこ 木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ しょうが、グレープジュース	594 kcal 23.0 g
24 水	シーフードピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ さつまいものフラワーチップ	とり肉、あさり、いか、牛乳 豚肉、レンズまめ	米、米粒麦、★バター、米油 でんぶん、じゃがいも さつまいも、さとう、はちみつ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しょうが、にんにく、キャベツ こまつな	588 kcal 24.2 g
25 木	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳、くじら、みそ、糸寒天 油揚げ	米、押し麦、でんぶん、さとう じゃがいも、米油、★ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、★もやし	580 kcal 28.2 g
26 金	カレーライス	○	じゃこサラダ 菊花みかん	豚肉、★ピザ用チーズ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、じゃがいも 小麦粉、さとう、はちみつ ★ごま	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、★きゅうり みかん	621 kcal 21.4 g
◎ 29 月	麦ごはん	○	揚げぶり大根 みそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	牛乳、ぶり、わかめ、みそ のり	米、押し麦、でんぶん、米油 さとう、じゃがいも	だいこん、しょうが、にんじん えのきたけ、たまねぎ、キャベツ こまつな、ホールコーン（缶）	633 kcal 25.9 g
30 火	五目うま煮丼	○	中華酢あえ 乳ない豆腐	豚肉、いか、★うずら卵、牛乳 粉寒天、★調理用牛乳	米、押し麦、米油、でんぶん ★ごま油、はるさめ、さとう	たけのこ、にんじん、はくさい チンゲンサイ、木茸、キャベツ ★きゅうり、★もやし、みかん	607 kcal 22.8 g
31 水	スパゲッティミートソース	○	サウピカンサラダ りんご	豚肉、大豆、★ピザ用チーズ 牛乳	スパゲティ、米油、さとう じゃがいも	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	624 kcal 25.3 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。