

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 金	黒米ごはん	○	さわらの香味焼き 肉じゃが 糸寒天のごま酢あえ	牛乳, さわら, 豚肉, 糸寒天 油揚げ	米, 米粒麦, 黒米, さとう ★ごま油, ★ごま, 油 こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんにく たまねぎ, にんじん, もやし さやいんげん, こまつな	624 kcal 27.2 g
10 月	わかめごはん	○	お好み卵焼き 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, 豚肉, あおのり 油揚げ, かまぼこ, とり肉 かつお節	米, 米粒麦, 油, つきこんにゃく でんぷん, うどん, 玉ふ	キャベツ, ながねぎ, にんじん みつば, こまつな	572 kcal 27.3 g
11 火	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ うどん入りみそ汁 清見オレンジ	豚肉, 高野豆腐, 牛乳, みそ ★きびなご, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん 小麦粉, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, しょうが さやえんどう, うど, はくさい ながねぎ, こまつな 清見オレンジ	570 kcal 25.0 g
12 水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 小松菜の辛子しょうゆ	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, もやし さやえんどう, こまつな	559 kcal 26.0 g
13 木	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	きな粉, 豆乳, 牛乳, 干ひじき 赤いんげん豆, ベーコン, 豚肉	★無塩食パン, 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 マッシュルーム, コーン, トマト, レモン だいこん, キャベツ, ★きゅうり	562 kcal 23.4 g
◎ 14 金	たけのご飯	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 ゆかりあえ	とり肉, 油揚げ, のり, 牛乳 いか, とうふ	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉 でんぷん, 油, こんにゃく じゃがいも	たけのこ, さやえんどう, ごぼう しょうが, にんじん, だいこん ながねぎ, こまつな, キャベツ ゆかり	565 kcal 27.8 g
17 月	カレーライス 1年給食開始 もやし炒飯	○	じゃこサラダ たんぽぽゼリー	豚肉, 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 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, トマト こまつな, キャベツ, ★きゅうり パインジュース, バイアッブル	636 kcal 21.0 g
18 火	棒餃子 中華スープ	○	棒餃子 中華スープ	豚肉, ★たまご, 牛乳, とり肉 とうふ	米, 米粒麦, ★ごま油, 油 ぎょうザの皮, はるさめ でんぷん	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, たけのこ 乾しいたけ, たまねぎ, こまつな	651 kcal 27.4 g
◎ 19 水	麦ごはん	○	鮭の照焼き 新じゃがのそぼろ煮 もやしと小松菜の甘しょうゆ	牛乳, 鮭, 豚肉	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, こまつな さやいんげん, もやし	568 kcal 29.0 g
20 木	スパゲティミートソース	○	ほうれん草のサラダ いちご	豚肉, 大豆, ★チーズ, 牛乳	スパゲティ, 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 ほうれん草, キャベツ コーン, ★いちご	573 kcal 24.4 g
21 金	いわしのかばやき丼	○	三色あえ のっぺい汁	いわし開き, 牛乳, 油揚げ とうふ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん 油, さとう, ★ごま, ★ごま油 こんにゃく, ★里芋	もやし, こまつな, にんじん だいこん, ながねぎ	598 kcal 25.7 g
24 月	麻婆ライス	○	チンゲン菜としめじのスープ 美生柑	とうふ, 豚肉, みそ, 牛乳 とり肉, ★たまご	米, 押し麦, 油, さとう でんぷん, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ, ニラ チンゲンサイ, しめじ, 美生柑	627 kcal 28.1 g
25 火	チキンライス	○	白いんげん豆ポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	とり肉, 牛乳, 白いんげん豆 ★調理用牛乳, ★生クリーム 油揚げ	米, 米粒麦, ★バター, 油 じゃがいも, ★ごま油, さとう	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ グリーンピース, セロリー こまつな, キャベツ	613 kcal 23.1 g
26 水	麦ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ もやしと梅しょうゆあえ	牛乳, ★ししゃも, 鶏肉 ★たまご, 豆乳	米, 押し麦, 小麦粉, ★ごま 油, でんぷん, さとう, パン粉	たまねぎ, にんじん, しめじ だいこん, はくさい, ながねぎ 万能ねぎ, もやし, 梅干し さやいんげん	572 kcal 24.2 g
27 木	ピザトースト	○	パーミセリースープ フルーツポンチ	ベーコン, ★チーズ, 牛乳 ベーコン	★無塩食パン, 油, じゃがいも パーミセリー, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン にんじん, コーン, みかん バイアッブル, ★もも	600 kcal 21.7 g
28 金	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ もやしのみそ汁 ほうれん草のいそあえ	牛乳, 豚肉, おから, ★たまご みそ, のり	米, 押し麦, 油, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, キャベツ, もやし えのきたけ, こまつな ほうれん草, コーン	651 kcal 27.1 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。