

# 5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<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                             | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------|-----------------|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1月   | わかめうどん          | ○  | 野菜のごまだれあえ<br>草だんご                         | 豚肉、油揚げ、かまぼこ<br>★生わかめ、牛乳、とうふ<br>きな粉              | 冷凍うどん、★ごま、さとう<br>油、白玉粉、上新粉                    | 乾しいたけ、にんじん<br>ながねぎ、こまつな<br>キャベツ、よもぎ粉                                         | 584 kcal<br>25.4 g |
| 2火   | 中華ちまき           | ○  | わんたんスープ<br>フルーツみつ豆                        | 豚肉、牛乳、赤えんどう                                     | 油、★ごま油、もち米、米粒麦<br>わんたんの皮、さとう                  | 乾しいたけ、たけのこ、にんじん<br>グリーンピース、たまねぎ、もやし<br>こまつな、ながねぎ、みかん<br>パインアップル、★もも          | 586 kcal<br>21.2 g |
| 8月   | 麦ごはん            | ○  | 大豆入りコロケ<br>豆腐のみそ汁<br>キャベツとマツタけの土佐和え       | 牛乳、大豆、豚肉、とうふ<br>わかめ、みそ、かつお節                     | 米、押し麦、油、じゃがいも<br>マッシュポテト、小麦粉<br>パン粉           | にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>えのきたけ、こまつな                                                 | 638 kcal<br>23.1 g |
| 9火   | シーフードピラフ        | ○  | ポタージュ<br>こんにやくサラダ                         | とり肉、あさり、いか<br>★むきえび、牛乳、ひじき<br>★調理用牛乳、★生クリーム     | 米、米粒麦、★バター、油<br>でんぶん、しらたき<br>こんにやく、はちみつ       | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム<br>キャベツ、こまつな<br>★きゅうり                                      | 577 kcal<br>23.9 g |
| 10水  | 麦ごはん            | ○  | 親子焼き<br>韓国風肉じゃが<br>ナムル                    | 牛乳、とり肉、★たまご<br>豚肉、大豆                            | 米、押し麦、油、さとう<br>でんぶん、しらたき<br>じゃがいも、★ごま<br>★ごま油 | にんじん、たまねぎ、しょうが<br>乾しいたけ、ながねぎ、もやし<br>さやえんどう、にんにく、ニラ<br>こまつな                   | 635 kcal<br>28.2 g |
| 11木◎ | ピースごはん          | ○  | 鮭の竜田揚げ<br>根菜のみそ汁<br>野菜のからし酢和え             | たきこみわかめ、牛乳<br>鮭、みそ                              | 米、米粒麦、でんぶん、油<br>じゃがいも、★ごま油                    | グリーンピース、しょうが<br>ごぼう、にんじん、たまねぎ<br>こまつな、キャベツ、もやし                               | 587 kcal<br>27.8 g |
| 12金  | 照り焼きフィッシュトング    | ○  | ベジタブルシチュー<br>美生柑                          | めかじき、牛乳、とり肉<br>★調理用牛乳、★脱脂粉乳<br>★粉チーズ、★生クリーム     | ★コッペパン、さとう、でんぶん<br>油、じゃがいも、ヌイユ<br>★バター、小麦粉    | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、こまつな<br>グリーンピース、美生柑                                | 604 kcal<br>30.0 g |
| 15月  | 麦ごはん            | ○  | 鶏肉のマスタード焼き<br>青菜とコーンのスープ<br>ゆで野菜のドレッシングかけ | 牛乳、とり肉、★たまご                                     | 米、押し麦、パン粉、さとう<br>でんぶん、油                       | ながねぎ、はくさい、にんじん<br>クリームコーン、こまつな<br>キャベツ、アスパラガス                                | 602 kcal<br>26.4 g |
| 16火  | トピオオのスパゲティ      | ○  | 小松菜のサラダ<br>抹茶ケーキ                          | 豚肉、とびうお、★チーズ<br>牛乳、★たまご<br>★調理用牛乳               | スパゲティ、油、さとう<br>小麦粉、甘納豆                        | たまねぎ、にんにく、しょうが<br>にんじん、マッシュルーム、トマト<br>こまつな、キャベツ、コーン                          | 654 kcal<br>30.5 g |
| 17水  | 金平ごはん           | ○  | ししゃもフライ<br>塩豚汁<br>ひじき入り和風サラダ              | 豚肉、牛乳、★ししゃも<br>ひじき                              | 米、米粒麦、油、さとう<br>小麦粉、パン粉、じゃがいも                  | ごぼう、しょうが、にんじん<br>かぶ、しめじ、ながねぎ<br>こまつな、だいこん、キャベツ<br>★きゅうり、レモン                  | 595 kcal<br>22.1 g |
| 18木  | 春キャベツの中華丼       | ○  | 切干大根のサラダ<br>白玉フルーツポンチ                     | 豚肉、いか、★うずら卵<br>牛乳、かつお節<br>ちりめんじゃこ、とうふ           | 米、米粒麦、油、★ごま油<br>でんぶん、さとう、白玉粉                  | たけのこ、にんじん、キャベツ<br>切干大根、こまつな、もやし<br>たまねぎ、みかん、パインアップル                          | 623 kcal<br>25.2 g |
| 19金◎ | 麦ごはん            | ○  | かつおの磯揚げ<br>もやしのみそ汁<br>野菜の煮物               | 牛乳、かつお、あおのり<br>とうふ、みそ                           | 米、押し麦、でんぶん、油<br>さとう、じゃがいも<br>こんにやく            | しょうが、もやし、たまねぎ<br>えのきたけ、こまつな<br>にんじん、さやいんげん                                   | 599 kcal<br>31.9 g |
| 22月  | 麦ごはん            | ○  | ジャンボぎょうざ<br>ワンゲン菜としめじのスープ<br>中華酢あえ        | 牛乳、豚肉、とり肉<br>★たまご                               | 米、押し麦、★ごま油<br>でんぶん、ぎょうざの皮<br>小麦粉、油、はるさめ、さとう   | にんにく、しょうが、キャベツ<br>ながねぎ、ニラ、えのきたけ<br>チンゲンサイ、★きゅうり<br>もやし、にんじん、しめじ              | 599 kcal<br>23.9 g |
| 23火  | 高野豆腐の<br>そぼろごはん | ○  | のっぺい汁<br>ゆかりきゃべつ                          | とり肉、高野豆腐、牛乳<br>油揚げ、とうふ                          | 米、米粒麦、油、さとう<br>こんにやく、里芋、でんぶん                  | にんじん、乾しいたけ<br>ながねぎ、だいこん<br>こまつな、キャベツ、ゆかり                                     | 568 kcal<br>25.1 g |
| 24水  | 麦ごはん            | ○  | かみかみふりかけ<br>いかのオイル焼き<br>呉汁<br>小松菜のいそ和え    | 牛乳、ちりめんじゃこ<br>かつお節、塩昆布、いか<br>豚肉、とうふ、みそ、大豆<br>のり | 米、押し麦、強化米、★ごま<br>さとう、油、じゃがいも                  | にんじん、ごぼう、だいこん<br>ながねぎ、こまつな、もやし<br>コーン                                        | 555 kcal<br>28.9 g |
| 25木  | キムチ炒飯           | ○  | わかめスープ<br>ぱりぱりひじき<br>美生柑                  | 豚肉、牛乳、わかめ、とうふ<br>ひじき、★チーズ                       | 米、米粒麦、油、★ごま<br>さとう、小麦粉、春巻きの皮                  | にんじん、キムチ、ピーマン<br>たまねぎ、こまつな、美生柑                                               | 617 kcal<br>21.8 g |
| 26金  | セサミトースト         | ○  | ミネストローネ<br>三色ピクルス                         | 牛乳、ベーコン、豚肉<br>赤いんげん豆、★粉チーズ                      | ★無塩食パン、★ごま<br>★バター、さとう、油<br>じゃがいも、マカロニ        | セロリー、にんにく、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ、トマト<br>グリーンピース、だいこん<br>★きゅうり                     | 560 kcal<br>23.2 g |
| 30火  | 大豆入り<br>ドライカレー  | ○  | カリカリごぼうのサラダ<br>キャロットゼリー                   | 豚肉、大豆、牛乳、寒天<br>ゼラチン                             | 米、米粒麦、油、小麦粉<br>でんぶん、さとう                       | マッシュルーム、にんにく、しょうが<br>セロリー、たまねぎ、にんじん<br>レーズン、ごぼう、キャベツ<br>こまつな、コーン<br>オレンジジュース | 636 kcal<br>23.8 g |
| 31水  | こぎつねごはん         | ○  | にぎすのから揚げ<br>芋団子汁<br>シャキシャキあえ              | 油揚げ、牛乳、★にぎす<br>とり肉                              | 米、米粒麦、さとう、でんぶん<br>じゃがいも、油、★ごま油                | にんじん、しょうが、ごぼう<br>だいこん、ながねぎ、切干大根<br>もやし、こまつな、★きゅうり                            | 558 kcal<br>20.0 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。