

6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
1 木 ◎	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳、いわし、とうふ、油揚げ みそ	米、押し麦、でんぶ、油 さとう、★ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、★きゅうり、ゆかり	574 kcal 24.5 g
2 金	メキシカンライス	○	白いんげん豆ポタージュ 大根サラダ	とり肉、牛乳、白いんげん豆 ★調理用牛乳、★生クリーム かつお節、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、油、★バター じゃがいも、さとう、★ごま	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、だいこん、★きゅうり	573 kcal 22.8 g
5 月	かみかみわかめごはん	○	ししゃもの春巻き けんちん汁 シャキシャキあえ	たきこみわかめ、牛乳 ★ししゃも、とうふ 油揚げ	米、米粒麦、きび、あわ、★ごま 春巻きの皮、小麦粉、油、さとう 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、こまつな、切干大根 もやし、★きゅうり	584 kcal 21.8 g
6 火	炒めジャージャー麺	○	青のりポテト 美生柑	豚肉、みそ、★黒みそ ★たまご、牛乳、あおのり	油、蒸し中華めん、★ごま油 さとう、でんぶ、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、乾しいたけ たけのこ、もやし、★きゅうり 美生柑	610 kcal 25.5 g
7 水	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ みそ汁 モヤシとマツタケの辛子しょうゆ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 ★たまご、わかめ、とうふ みそ	米、押し麦、生パン粉 さとう、でんぶ	にんじん、ながねぎ、だいこん キャベツ、こまつな、もやし	577 kcal 28.9 g
8 木	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜ときのこのスープ 小玉すいか	★たまご、豚肉、牛乳 とり肉、とうふ	米、米粒麦、油、でんぶ ★ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ だいこん、グリーンピース チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ にんにく、ながねぎ、★小玉すいか	574 kcal 24.5 g
9 金	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 三色和え	牛乳、あじ、みそ	米、押し麦、小麦粉、でんぶ 油、さとう、じゃがいも ★ごま油、★ごま	梅干し、ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし キャベツ	583 kcal 25.7 g
12 月	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉、牛乳、とり肉、豆腐	★無塩パン、油、さとう はるさめ、でんぶ、★ごま油 じゃがいも、★バター	キャベツ、にんじん、たけのこ こまつな、ながねぎ、ニラ しょうが、コーン	554 kcal 23.4 g
13 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天の味噌かけ	牛乳、ホキ、みそ、糸寒天 油揚げ	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、じゃがいも こんにやく	にんじん、たまねぎ、もやし さやいんげん、★きゅうり、レモン	580 kcal 26.8 g
14 水	トリとごぼうのピラフ	○	ABCスープ フルーツポンチ	とり肉、ボンレスハム ★たまご、牛乳、豚肉 レンスめ	米、米粒麦、★バター、油 マカロニ、じゃがいも、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう さやいんげん、にんにく たまねぎ、キャベツ、こまつな みかん、ハインツ、★もも	597 kcal 22.4 g
15 木	ブルコギ丼	○	えのき入り野菜スープ あじさいゼリー	豚肉、高野豆腐、牛乳 粉寒天、★乳酸菌飲料	米、米粒麦、油、さとう ★ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん だいこん、もやし、乾しいたけ ながねぎ、ニラ、たけのこ、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな セロリー、グレープフルーツ	601 kcal 24.6 g
16 金 ◎	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳、ぶり、豚肉、とうふ みそ、大豆、もみのり	米、押し麦、さとう、★ごま油 じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、もやし、コーン	605 kcal 30.1 g
17 土	ハヤシライス	○	ゆで野菜のみそドレッシング メロン	豚肉、★生クリーム、牛乳 ちりめんじゃこ、みそ	米、押し麦、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、もやし こまつな、★メロン	638 kcal 21.3 g
20 火	麦ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 豚汁 切干とキャベツのごま酢あえ	牛乳、とり肉、豚肉、とうふ みそ	米、押し麦、油、こんにやく じゃがいも、★ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん、こまつな 切干大根、キャベツ	594 kcal 27.8 g
21 水	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	かつお節、まぐろ油漬、牛乳	スパゲティ、油、さとう じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、コーン、★きゅうり 冷凍みかん	627 kcal 24.3 g
22 木	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き むらくも汁 筑前煮	牛乳、生鮭、★調理用牛乳 みそ、★粉チーズ、★たまご とり肉	米、押し麦、マヨネーズ、パン粉 でんぶ、油、こんにやく さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん もやし、ながねぎ、こまつな ごぼう、たけのこ、れんこん しょうが	621 kcal 31.1 g
23 金	ゆかりごはん	○	きびなごから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け	牛乳、★きびなご、油揚げ かまぼこ、とり肉	米、米粒麦、でんぶ、小麦粉 油、うどん、玉ふ、さとう つきこんにやく	えだまめ、ゆかり、しょうが にんじん、ながねぎ、こまつな ごぼう、切干大根、さやいんげん	562 kcal 23.9 g
26 月	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、豚肉、赤いんげん豆 ★粉チーズ、★ヨーグルト	★無塩パン、油、生パン粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー にんにく、キャベツ、トマト グリーンピース、みかん ハインツ	605 kcal 25.8 g
27 火	麦ごはん	○	きんぴらコロケ ひじきスープ キャベツのおかか和え	牛乳、豚肉、干ひじき ★たまご、とうふ、かつお節	米、押し麦、油、さとう じゃがいも、マッシュポテト 小麦粉、パン粉、でんぶ	ごぼう、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、こまつな	604 kcal 22.7 g
28 水	パエリア	○	白いんげん豆と野菜のスープ パリパリサラダ	とり肉、いか、あさり、牛乳 豚肉、白いんげん豆	米、米粒麦、★バター、油 でんぶ、じゃがいも 春巻きの皮、★ごま油 さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、トマト、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな ★きゅうり	553 kcal 26.7 g
29 木	麦ごはん	○	メルルーサの変りソース じゃがいものみそ汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、メルルーサ、油揚げ、みそ わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぶ、油 さとう、じゃがいも、★ごま	たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん	606 kcal 25.2 g
30 金	あぶら麴井	○	沢煮わん 水無月	ささかまぼこ、★たまご のり、牛乳、豚肉	米、米粒麦、油、さとう でんぶ、つきこんにやく 上新粉、小麦粉、白玉粉 くずでん粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、しめじ さやいんげん、ごぼう、たけのこ 乾しいたけ、だいこん、ながねぎ こまつな	642 kcal 23.2 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。