

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
3月	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、甘みそ、ツナ ★たまご	米、米粒麦、米油 つきこんにやく	にんじん、乾しいたけ だいこん、こまつな、★もやし	568 kcal 25.4 g
4火	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	きな粉、豆乳、牛乳 赤いんげん豆、ベーコン 豚肉	★無塩食パン、さとう 米油、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 こまつな、キャベツ	263 kcal 23.3 g
5水	冷やし かき揚げうどん	○	三色和え 冷凍みかん	★むきえび、いか、牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん、さとう 小麦粉、米油、★ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ にがうり、★もやし、こまつな 冷凍みかん	568 kcal 25.5 g
6木 ◎	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き じゃがいもとごぼうのきんぴら みそ汁	牛乳、鮭、乾燥わかめ とうふ、みそ	米、押し麦、じゃがいも 米油、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	558 kcal 27.0 g
7金	あなごちらし	○	セタそうめん汁 えだまめ	あなご、★たまご、牛乳 油揚げ、豚肉、かまぼこ	米、米粒麦、さとう、米油 焼き麴、そうめん	しょうが、こまつな、にんじん たまねぎ、ながねぎ、オクラ えだまめ	591 kcal 26.4 g
10月	キムチ丼	○	中華スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉、あさり、牛乳、とり肉 とうふ	米、米粒麦、★ごま油 さとう、★ごま、米油 はるさめ、でんぶん 白玉粉	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、にんじん、たけのこ 乾しいたけ、こまつな しょうが、みかん、パイナップル	648 kcal 23.9 g
11火	麦ごはん	○	ポテトコロケ みそ汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳、豚肉、とうふ、みそ 乾燥わかめ、塩昆布	米、押し麦、米油、★ごま油 じゃがいも、パン粉 マッシュポテト、小麦粉	にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな キャベツ	630 kcal 21.0 g
12水	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、ウイソーセージ 牛乳、★たまご	米、米粒麦、米油、でんぶん じゃがいも、さとう	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、こまつな ★きゅうり、コーン	587 kcal 24.5 g
13木	わかめごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	たきこみわかめ、牛乳、豚肉 油揚げ、とり肉、かまぼこ とうふ、もみのり	米、米粒麦、米油、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	576 kcal 26.0 g
14金	夏野菜の中華丼	○	はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト	豚肉、いか、あさり、牛乳 ★うずら卵、乾燥わかめ とうふ	米、米粒麦、米油、でんぶん ★ごま油、はるさめ じゃがいも	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	639 kcal 26.6 g
18火 ◎	麦ごはん	○	いわしのかば焼き かぼちゃのみそ汁 蒸しとうもろこし 野菜の塩もみ	牛乳、いわし開き、油揚げ 乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、小麦粉 でんぶん、米油、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな とうもろこし、キャベツ ★きゅうり、にんじん	597 kcal 24.5 g
19火	カレーライス		じゃこ入りサラダ サイダーポンチ 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 パイナップル、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。