

8月9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
30 水 ◎	豚丼	○	根菜汁 キャベツのおかかあえ	豚肉、豆腐、牛乳、みそ かつお節	米、押し麦、米油、しらたき さとう、こんにゃく じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、こまつな	623 kcal 26.4 g
31 木	ごぼう入りドライカレー	○	みそドレッシングサラダ 小玉すいか	豚肉、大豆、牛乳、みそ	米、米粒麦、米油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、たまねぎ、にんじん レーズン、キャベツ、こまつな ★小玉すいか	635 kcal 24.4 g
1 金	麦ごはん	○	ガイヤーン ビーフンスープ ほうれん草のサラダ	牛乳、とり肉、ベーコン	米、押し麦、さとう、★ごま 米油、ピーン	にんにく、ながねぎ、にんじん たけのこ、たまねぎ、こまつな しょうが、ほうれん草、木茸 キャベツ、コーン	599 kcal 25.0 g
4 月	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳、とり肉、★たまご 豚肉、大豆	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、しらたき、★ごま じゃがいも、★ごま油	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ なげがねぎ、さやいんげん、にんにく しょうが、ニラ、★もやし こまつな	623 kcal 28.0 g
5 火	冷やし天ぷらうどん	○	野菜のおろしあえ	いか、焼くわ、牛乳 かつお節	冷凍うどん、さとう、小麦粉、米油	かぼちゃ、ほうれん草 にんじん、★もやし、だいこん	573 kcal 24.8 g
6 水	キャロットライス	○	ホキのハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	牛乳、ホキ、★粉チーズ とり肉、★たまご、干ひじき	米、米粒麦、★バター、オリーブ油 パン粉、米油、でんぶん、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ トマト、こまつな、セロリー だいこん、キャベツ、レモン ★きゅうり	601 kcal 29.1 g
7 木	麦ごはん	○	チキン南蛮 冷汁 切干大根のサラダ	牛乳、とり肉、わかめ、油揚げ みそ、かつお節 ちりめんじゃこ	米、押し麦、小麦粉、米油 さとう、★ごま	にんにく、しょうが、レモン ★きゅうり、切干大根、にんじん こまつな、★もやし、たまねぎ	623 kcal 29.1 g
8 金	わかめごはん	○	菊花蒸し けんちん汁 野菜のごまだれあえ	たきこみわかめ、牛乳、豚肉 ★たまご、とうふ、油揚げ わかめ	米、米粒麦、でんぶん、もち米 米油、こんにゃく、じゃがいも ★ごま、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、キャベツ	579 kcal 22.1 g
11 月	麦ごはん	○	鮭のみそマネース 焼き 野菜煮物 小松菜の甘じょうゆ	牛乳、鮭、★調理用牛乳 みそ、★粉チーズ	米、押し麦、マヨネーズ パン粉、じゃがいも、さとう こんにゃく	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん さやいんげん、★もやし こまつな	583 kcal 27.8 g
12 火	トリとごぼうのピラフ	○	ジュリエヌスープ さつまいものマリアージュ	とり肉、ボンレスハム ★たまご、牛乳、豚肉 レンズまめ	米、米粒麦、★バター、米油 さつまいも、さとう、はちみつ	にんじん、しょうが、ごぼう さやいんげん、たけのこ たまねぎ、キャベツ、こまつな セロリー	574 kcal 21.1 g
13 水	ピザトースト	○	白いんげん豆と野菜のスープ フルーツゼリー	ベーコン、★ピザ用チーズ 牛乳、豚肉、白いんげん豆 粉寒天、セラチン	★食パン、米油、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが、キャベツ こまつな、パイン、みかん	562 kcal 24.4 g
14 木 ◎	麦ごはん	○	カレーコロッケ みそ汁 小松菜とキャベツの土佐あえ	牛乳、大豆、豚肉、とうふ わかめ、みそ、かつお節	米、押し麦、米油、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉 パン粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ こまつな、キャベツ	647 kcal 24.3 g
15 金	高菜チャーハン	○	中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	★たまご、牛乳、とり肉 とうふ、大豆、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、米油、さとう はるさめ、でんぶん、★ごま	にんじん、ながねぎ、高菜漬け たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ こまつな、しょうが	581 kcal 23.1 g
19 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	庄内の芋煮 もやしの梅醤油あえ	とり肉、高野豆腐、牛乳 豚肉、生揚げ、みそ	米、米粒麦、米油、さとう、里芋	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ しめじ、★もやし、こまつな 梅干し	587 kcal 27.4 g
20 水	しめじ入りパゲティートース	○	パリパリサラダ 巨峰	豚肉、★ピザ用チーズ、牛乳	スパゲティ、米油、オリーブ油 わんたんの皮、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 しめじ、こまつな、キャベツ ★巨峰	565 kcal 24.0 g
21 木	二色おはぎ	○	焼きししやも さつまい 糸寒天の梅酢かけ	きな粉、牛乳、★ししやも とり肉、とうふ、みそ 糸寒天、油揚げ	米、もち米、米粒麦、さとう ★ごま、米油、こんにゃく さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、★きゅうり、★もやし レモン	651 kcal 26.9 g
22 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 大根の味噌汁 五目きんぴら	牛乳、さわら、さば節、油揚げ わかめ、とうふ、みそ、豚肉	米、押し麦、さとう、★ごま油 ★ごま、米油、つきこんにゃく	しょうが、ながねぎ、にんにく だいこん、こまつな、ごぼう れんこん、にんじん さやいんげん	589 kcal 28.7 g
25 月	さんまのかばやき丼	○	野菜のみそ汁 菊花みかん	さんま、牛乳、みそ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん 米油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ こまつな、みかん	672 kcal 23.9 g
26 火	金平ごはん	○	いかにかりん揚げ 塩豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	豚肉、牛乳、いか、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、米油、さとう、小麦粉 でんぶん、じゃがいも、★ごま油	ごぼう、しょうが、にんじん しょうが、かぶ、しめじ、ながねぎ こまつな、キャベツ	558 kcal 24.8 g
27 水	照り焼きハンバーガー	○	ミネストローネ 野菜のピクルス	とり肉、牛乳、豚肉 赤いんげん豆、★粉チーズ	★胚芽丸パン、さとう、でんぶん 米油、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、セロリー、にんにく にんじん、たまねぎ、トマト グリーンピース、★きゅうり	574 kcal 30.2 g
28 木	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ みそ汁 小松菜の辛子じょうゆ	牛乳、かつお、わかめ 生揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん、米油	梅干し、しその葉、キャベツ ながねぎ、こまつな、★もやし にんじん	580 kcal 29.1 g
29 金	秋の香りごはん	○	お月見団子汁 ほうれん草のいそあえ	とり肉、牛乳、とうふ もみのり	米、米粒麦、さつまいも、白玉粉 米油	にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、だいこん、ながねぎ こまつな、ほうれん草 ★もやし、コーン	563 kcal 20.7 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。