

10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食分 - たんぱく質
2月	深川めし	○	ハタハタのから揚げ 吉野汁 大根の香りづけ	油揚げ、あさり、牛乳 ★ハタハタ、かまぼこ、とり肉	米、米粒麦、米油、さとう でんぶん、小麦粉、玉ふ つきこんにやく、うどん	ごぼう、グリーンピース、しょうが にんじん、ながねぎ、だいこん キャベツ	580 kcal 26.9 g
3火	ハヤシライス	○	コールスローサラダ くだもの(なし)	豚肉、★生クリーム、牛乳	米、押し麦、米油、小麦粉 さとう	にんにく、しょうが、セロリ 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 コーン、梨	623 kcal 19.0 g
4水◎	麦ごはん	○	鮭の照焼 具だくさんみそ汁 シャキシャキあえ	牛乳、生鮭、とうふ、油揚げ みそ	米、押し麦、でんぶん じゃがいも、さとう、米油	ごぼう、にんじん、だいこん はくさい、ながねぎ、こまつな 切干大根、★もやし、★きゅうり	558 kcal 30.8 g
5木	ガーリックトースト	○	豆とトマトのスープ フルーツヨーグルト	牛乳、レンズ豆 ベーコン、豚肉 ★ヨーグルト	★食パン、ソフトマーガリン 米油、じゃがいも、さとう マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリ、トマト グリーンピース みかん、パイナップル	574 kcal 22.2 g
6金	麦ごはん	○	納豆 のりあげく のつべい汁 おひたし	牛乳、納豆、とりひき肉 ★たまご、のり、油揚げ とうふ、かつお節	米、押し麦、じゃがいも 生パン粉、さとう、米油 こんにやく、里芋、でんぶん	れんこん、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、キャベツ ★もやし	607 kcal 28.5 g
10火	麦ごはん	○	ルのみそ入ソースかけ 沢煮わん 野菜のごまあえ	牛乳、ルルサ、みそ、豚肉	米、押し麦、でんぶん、米油 さとう、つきこんにやく ★ごま	たまねぎ、ごぼう、たけのこ 乾しいたけ、にんじん、だいこん ながねぎ、★もやし、こまつな	581 kcal 23.0 g
11水	ブルコギ丼	○	春雨スープ グレープゼリー	豚肉、牛乳、とうふ、粉寒天 ゼラチン	米、米粒麦、米油、さとう ★ごま油、★ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん ★だいずもやし、★もやし しめじ、ながねぎ、ニラ、こまつな えのきたけ、グレープジュース	608 kcal 24.4 g
12木	里芋ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 呉汁 ゆかりきやべつ	牛乳、とり肉、豚肉、とうふ みそ、大豆	米、押し麦、里芋、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ながねぎ、こまつな キャベツ、ゆかり	588 kcal 27.6 g
13金	肉うどん	○	いが栗揚げ 小松菜のいそあえ	豚肉、油揚げ、かまぼこ 牛乳、★調理用牛乳 ★たまご、のり	うどん、さつまいも、さとう ★バター、小麦粉、そうめん 米油	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ こまつな、★もやし、コーン	579 kcal 22.6 g
16月	麦ごはん	○	魚とコーンの揚げ煮 めかたま汁 コマツナとマツの甘しょうゆ	牛乳、ホキ、★たまご めかぶ	米、押し麦、でんぶん じゃがいも、米油、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく コーン、にんじん、ピーマン たけのこ、えのきたけ 万能ねぎ、こまつな、★もやし	580 kcal 25.2 g
17火	凍豆腐ごはん	○	ししゃものカレー焼き 豚汁	豚肉、高野豆腐、牛乳 ★ししゃも、とうふ、みそ	米、米粒麦、米油、さとう こんにやく、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、ごぼう さやいんげん、ながねぎ だいこん、こまつな	560 kcal 25.6 g
18水	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ	たきこみわかめ、牛乳 おから、★たまご	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉 パン粉、米油、でんぶん、★ごま さとう	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ★もやし、こまつな、切干大根 キャベツ	581 kcal 20.1 g
19木	アップルトースト	○	チリコンカン ひじき入り和風サラダ	牛乳、赤いんげん豆 ベーコン、豚ひき肉 干ひじき、ツナ	★食パン、★バター、さとう 米油、じゃがいも、さとう	★りんご、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン セロリ、マッシュルーム、コーン、トマト だいこん、キャベツ、★きゅうり	597 kcal 23.7 g
20金◎	さんまご飯	○	野菜のみそ汁 白菜のおひたし みかん	さんま、牛乳、みそ かつお節	米、米粒麦、でんぶん、米油 さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、こまつな はくさい、★もやし、みかん	601 kcal 21.1 g
23月	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ りんご	とり肉、★生クリーム 牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、じゃがいも 小麦粉、★ごま、さとう ★ごま油	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、トマト こまつな、キャベツ、★きゅうり ★りんご	683 kcal 24.6 g
24火	みそラーメン	○	ゆでブロッコリー 大学芋	みそ、豚肉、牛乳	蒸し中華めん、米油、★ごま油 さつまいも、さとう、水あめ	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、はくさい ★もやし、こまつな、コーン ブロッコリー	575 kcal 23.1 g
25水	麦ごはん	○	ホキのホイル焼き あいませ 野菜のごまだれあえ	牛乳、ホキ、★チーズ、油揚げ 焼ちくわ、わかめ	米、押し麦、こんにやく、さとう ★ごま、米油	えのきたけ、たまねぎ、だいこん にんじん、ごぼう、こまつな キャベツ	571 kcal 28.8 g
26木	吹き寄せおこわ	○	けんちん汁 みたらしだんご	とり肉、油揚げ、牛乳、とうふ	米、もち米、米粒麦、さつまいも 米油、こんにやく、じゃがいも 白玉粉、さとう、でんぶん	にんじん、しめじ、ごぼう だいこん、ながねぎ	589 kcal 22.1 g
27金	キムチ炒飯	○	棒餃子 ひじきスープ 菊花みかん	豚肉、牛乳、豚ひき肉 干ひじき、★たまご、とうふ	米、米粒麦、米油、★ごま ギョウザの皮、★ごま油 でんぶん	にんじん、キムチ、ピーマン キャベツ、ニラ、にんにく しょうが、ほうれんそう、みかん	644 kcal 27.3 g
30月	麦ごはん	○	飛び魚ハンバーグ じゃがいものみそ汁 三色和え	牛乳、豚ひき肉、とびうお 豆腐、みそ、★たまご、油揚げ	米、押し麦、生パン粉、でんぶん さとう、じゃがいも、米油	ながねぎ、たまねぎ、こまつな ★もやし、にんじん	587 kcal 28.0 g
31火	シーフードピラフ	○	かぼちゃのコロッケ だいこんスープ	とり肉、あさり、いか 牛乳、豚ひき肉、ベーコン	米、米粒麦、★バター、米油 でんぶん、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉 パン粉、生パン粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム かぼちゃ、だいこん、こまつな	615 kcal 25.3 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。