

12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
1 金	麦ごはん	○	サバの味噌煮 ほうれんそうの柚香あえ 根菜汁	牛乳、さば、みそ、生揚げ	米、押し麦、さとう、米油	しょうが、ほうれんそう えのきたけ、ゆず、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ	571 kcal 26.2 g
4 月	切り干しごはん	○	大豆といかの甘辛揚げ けんちん汁 かぶの香りづけ	ちりめんじゃこ、油揚げ 牛乳、大豆、いか、とうふ	米、米粒麦、米油、でんぶ 小麦粉、さとう、こんにやく じゃがいも	切干大根、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、ながねぎ こまつな、かぶ、かぶの葉 キャベツ	648 kcal 29.7 g
5 火	麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ 大根の味噌汁 野菜のごまあえ	牛乳、干ひじき、豚ひき肉 油揚げ、乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、米油、しらたき さとう、じゃがいも、★ごま マッシュポテト、小麦粉 パン粉	にんじん、たまねぎ、だいこん ★もやし、ほうれんそう	627 kcal 21.0 g
6 水	チキンクリームライス	○	野菜のスープ煮 りんご	とり肉、★調理用牛乳 あさり、牛乳、ベーコン	米、米粒麦、★バター、米油 小麦粉、じゃがいも 豆乳バター	にんじん、たまねぎ、マッシュ しょうが、ピーマン、たけのこ キャベツ、こまつな、セロリー ★りんご	617 kcal 22.2 g
◎ 7 木	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ むらくも汁 かき揚げのツタ	牛乳、とりひき肉、★たまご 油揚げ	米、押し麦、でんぶ、さとう 米油	ごぼう、ながねぎ、しょうが にんじん、だいこん、こまつな キャベツ	582 kcal 28.2 g
8 金	ほうとう	○	ぱりぱりひじき ブロッコリーの甘じょうゆあえ みかん	とり肉、油揚げ、みそ、牛乳 干ひじき、★チーズ	うどん、里芋、さとう、★ごま 小麦粉、春巻きの皮、米油	かぼちゃ、だいこん、ながねぎ こまつな、にんじん ブロッコリー、みかん	596 kcal 26.3 g
11 月	麦ごはん	○	真珠団子 わんたんスープ 三色ナムル	牛乳、豚ひき肉、豆腐 ★たまご、豚肉	米、押し麦、でんぶ、もち米 米油、わんたんの皮、★ごま油 さとう、★ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、だいこん、こまつな ながねぎ、しょうが、★もやし	646 kcal 27.6 g
12 火	四川豆腐ライス	○	フンゲイ菜としめじのスープ 乳ない豆腐	豚ひき肉、とうふ、牛乳 とり肉、★たまご、粉寒天 ★調理用牛乳	米、押し麦、米油、でんぶ ★ごま油、さとう	にんにく、ながねぎ、にんじん たまねぎ、ニラ、チンゲンサイ しめじ、にんにく、しょうが みかん	640 kcal 27.1 g
13 水	麦ごはん	○	めかじきのしぐれ煮 じゃがいものみそ汁 ほうれん草のいそ和え	牛乳、めかじき、油揚げ みそ、もみのり	米、押し麦、でんぶ、米油 こんにやく、さとう、★ごま じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな、★もやし ほうれんそう、ホールコーン	607 kcal 26.4 g
14 木	スパゲティ・スートレ	○	フレッシュ 洋なしのヨーグルトケーキ	ベーコン、いか、あさり 牛乳、★ヨーグルト ★たまご	スパゲティ、米油、でんぶ さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、トマト、キャベツ ★きゅうり、コーン、洋梨 レモン	679 kcal 26.4 g
15 金	こぎつねごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 芋団子汁 しゃんがきあえ	油揚げ、牛乳、★ししゃも あおのり、とり肉	米、米粒麦、さとう、小麦粉 米油、じゃがいも、でんぶ ★ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、切干大根、★もやし こまつな、★きゅうり	596 kcal 21.1 g
18 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	豚ひき肉、牛乳、ベーコン 赤いんげん豆 ★プレーンヨーグルト	★丸パン、米油、パン粉、小麦粉 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 パイナップル	590 kcal 24.1 g
◎ 19 火	豚肉とごぼうの 混ぜごはん	○	きびなごのから揚げ 冬野菜汁 菊花みかん	豚肉、油揚げ、牛乳 ★きびなご	米、米粒麦、米油、しらたき さとう、でんぶ、小麦粉 里芋	ごぼう、にんじん、しょうが かぶ、ながねぎ、かぶの葉 みかん	574 kcal 23.2 g
20 水	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き 具だくさんみそ汁 かき揚げのそぼろあんかけ	牛乳、ぶり、とうふ、油揚げ みそ、豚ひき肉	米、押し麦、さとう、じゃがいも でんぶ	ごぼう、にんじん、だいこん はくさい、ながねぎ、こまつな かぼちゃ、しょうが さやいんげん	654 kcal 30.7 g
21 木	<セレクト給食> コーンライス		ジュリエンスープ ブロッコリーサラダ フライドチキンまたはハンバーグ セレクトドリンク	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 ★ミルクコーヒー	米、米粒麦、米油、じゃがいも マカロニ、パン粉、小麦粉	ホールコーン、セロリー えのきたけ、にんにく しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー オレンジジュース ★リンゴジュース	

※「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。