

4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
8 火	麻婆ライス	○	チンゲン菜ときのこのスープ 清見オレンジ	とうふ、豚ひき肉、みそ 牛乳、とり肉	米、米粒麦、米油、さとう でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、ニラ チンゲンサイ、しめじ えのきたけ、清見オレンジ	580 kcal 25.3 g
9 水 ◎	麦ごはん	○	鮭の照焼 新じゃがのそぼろ煮 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳、生鮭、豚ひき肉	米、押し麦、でんぶん、米油 つきこんにやく、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ さやいんげん、もやし こまつな	568 kcal 29.0 g
10 木	ソース焼きそば	○	チーズポテト 美生柑	豚肉、いか、あおのり 牛乳、★粉チーズ	蒸し中華めん、米油 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、キャベツ、もやし ピーマン、美生柑	594 kcal 26.6 g
11 金	青菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 もやしの梅じょうゆ和え	牛乳、ししゃも、あおのり 豚肉、とうふ、みそ	米、米粒麦、ごま油、小麦粉 米油、こんにやく、さとう じゃがいも	こまつな、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん、もやし さやいんげん、梅干し	599 kcal 25.4 g
14 月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつま汁 糸寒天のごま酢あえ	牛乳、さわら、とり肉 とうふ、みそ、糸寒天 油揚げ	米、押し麦、さとう、ごま油 ★すりごま、米油、こんにやく さつまいも	しょうが、ながねぎ、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん ★きゅうり、もやし	590 kcal 26.7 g
15 火	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかか和え	たきこみわかめ、牛乳 ★たまご、油揚げ、とり肉 かまぼこ、かつお節	米、米粒麦、★ごま、さとう つきこんにやく、でんぶん うどん、玉ふ	コーン、万能ねぎ、にんじん ながねぎ、キャベツ こまつな	558 kcal 25.4 g
16 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ うどん入りみそ汁 小松菜のいそ和え	牛乳、豚ひき肉、おから 油揚げ、みそ、もみのり	米、押し麦、米油、小麦粉 パン粉、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、うど にんじん、はくさい、ながねぎ こまつな、もやし、コーン	658 kcal 25.5 g
17 木	カレーライス	○	じゃこサラダ たんぱぼゼリー	豚肉、★ピザ用チーズ 牛乳、ちりめんじゃこ 粉寒天、ゼラチン	米、押し麦、米油、じゃがいも ★バター、小麦粉、さとう はちみつ、★ごま、ごま油	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、★きゅうり パインジュース、パイナップル	657 kcal 22.6 g
18 金 ◎	いわしのかばやき丼	○	三色和え のっぺい汁	いわし開き、牛乳、油揚げ とうふ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん 米油、さとう、ごま油 こんにやく、里芋	もやし、こまつな、にんじん だいこん、ながねぎ	594 kcal 25.6 g
21 月	スパゲティミートソース	○	ほうれん草のサラダ 清見オレンジ	豚ひき肉、大豆 ★ピザ用チーズ、牛乳	スパゲティ、米油、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 ほうれん草、キャベツ コーン、清見オレンジ	572 kcal 24.2 g
22 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 肉じゃが 切干とキャベツのごま酢あえ	牛乳、ホキ、みそ、豚肉	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、米油、じゃがいも つきこんにやく	たまねぎ、にんじん、キャベツ さやいんげん、切干大根	594 kcal 26.2 g
23 水	チキンライス	○	白インゲン豆と野菜のスープ パリパリサラダ	とり肉、牛乳、豚肉 白いんげん豆	米、米粒麦、★バター、米油 じゃがいも、わんたんの皮 さとう	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース、にんにく キャベツ、こまつな	561 kcal 22.3 g
24 木	もやし炒飯	○	ジャンボギョウザ 中華スープ	豚肉、★たまご、牛乳 豚ひき肉、とり肉、とうふ	米、米粒麦、米油、ごま油 でんぶん、ぎょうざの皮 小麦粉、はるさめ	ながねぎ、にんじん、もやし にんにく、しょうが、キャベツ ニラ、たけのこ、乾しいたけ たまねぎ、こまつな	636 kcal 26.3 g
25 金	たけのご飯	○	いかのしょうが焼き けんちん汁 ゆかりきやべつ	とり肉、油揚げ、牛乳 いか、とうふ	米、米粒麦、さとう、米油 こんにやく、じゃがいも	たけのこ、しょうが、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、ゆかり	556 kcal 28.2 g
28 月	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 美生柑	豚肉、高野豆腐、牛乳 ★きびなご、油揚げ みそ	米、米粒麦、米油、さとう でんぶん、小麦粉	にんじん、乾しいたけ、ごぼう しょうが、たまねぎ、こまつな 美生柑	566 kcal 24.5 g
30 水	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	きな粉、豆乳、牛乳 赤いんげん豆、ベーコン 豚ひき肉、干ひじき	★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 だいこん、キャベツ ★きゅうり	562 kcal 23.4 g

*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。