

5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
1 木	麦ごはん	○	たらのマヨネーズ焼き かきたま汁 大根サラダ	牛乳, たら, ★調理用牛乳 ★粉チーズ, とうふ ★たまご, かつお節 ちりめんじゃこ	米, 押し麦, ★マヨネーズ パン粉, でんぶん, 米油 さとう, ★ごま	たまねぎ, マッシュルーム, ながねぎ こまつな, だいこん にんじん, ★きゅうり	571 kcal 29.5 g
2 金	中華おこわ	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肉, 牛乳, 赤えんどう	米油, ごま油, もち米, 米粒麦 わんたんの皮, さとう	乾しいたけ, たけのこ, もやし にんじん, グリンピース, たまねぎ こまつな, ながねぎ, みかん パインアップル, ★もも	595 kcal 21.2 g
7 水	麦ごはん	○	大豆入りコロロッケ 新たけのこのみそ汁 キャベツとマツタけの土佐和え	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 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 新たけのこ, こまつな ながねぎ, キャベツ	610 kcal 21.4 g
8 木	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	豚肉, 油揚げ, かまぼこ わかめ, 牛乳, とうふ きな粉	冷凍うどん, ★ごま, さとう 米油, 白玉粉, 上新粉	乾しいたけ, にんじん ながねぎ, こまつな キャベツ, よもぎ粉	578 kcal 25.2 g
9 金	シーフードピラフ	○	ポタージュ こんにやくサラダ	とり肉, あさり, いか, 牛乳 ★調理用牛乳干ひじき ★生クリーム,	米, 米粒麦, ★バター, 米油 でんぶん, じゃがいも こんにやく, はちみつ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム セロリー, キャベツ こまつな, ★きゅうり	563 kcal 23.8 g
12 月	ブルコギ丼	○	切干大根のサラダ 美生柑	豚肉, 牛乳, かつお節 ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米油, さとう ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, もやし だいずもやし, にんじん しめじ, ながねぎ, ころ 切干大根, こまつな, キャベツ たまねぎ, 美生柑	589 kcal 25.5 g
13 火	麦ごはん	○	手作りふりかけ いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天のけん酢かけ	牛乳, ちりめんじゃこ かつお節, 塩昆布, いか 豚肉, とうふ, みそ, 大豆 糸寒天, 油揚げ	米, 押し麦, ★ごま, さとう じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん ながねぎ, こまつな ★きゅうり, もやし, レモン	560 kcal 28.5 g
14 水	金平ごはん	○	焼きししゃも カレー風味肉じゃが ひじき入り和風サラダ	豚肉, 牛乳, ししゃも, 豚肉 干ひじき	米, 米粒麦, 米油, さとう つきこんにやく, じゃがいも	ごぼう, しょうが, にんじん たまねぎ, グリンピース だいこん, キャベツ ★きゅうり	569 kcal 21.4 g
15 木	親子丼	○	塩豚汁 キャベツのおかか和え	とり肉, ★たまご, 牛乳 豚肉, かつお節	米, 押し麦, つきこんにやく さとう, でんぶん, ★ごま じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しめじ 乾しいたけ, ながねぎ, かぶ こまつな, しょうが, キャベツ	609 kcal 28.2 g
16 金	照り焼き フィッシュドッグ	○	ベジタブルシチュー 美生柑	ホキ, 牛乳, とり肉 ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳 ★粉チーズ, ★生クリーム	★コーンパン, さとう, でんぶん 米油, じゃがいも, スイウ ★バター, 小麦粉	キャベツ, たまねぎ, にんじん マッシュルーム, こまつな, セロリー グリンピース, 美生柑	589 kcal 31.2 g
19 月 ◎	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ もやしのみそ汁 野菜の煮物	牛乳, かつお, あおのり とうふ, みそ	米, 押し麦, でんぶん, 米油 さとう, じゃがいも こんにやく	しょうが, もやし, たまねぎ えのきたけ, こまつな にんじん, さやいんげん	592 kcal 30.6 g
20 火	高野豆腐の そぼろごはん	○	野菜のみそ汁 抹茶ケーキ	とりひき肉, 高野豆腐 牛乳, ★たまご ★調理用牛乳	米, 米粒麦, 米油, さとう じゃがいも, 小麦粉, 甘納豆	にんじん, 乾しいたけ, もやし ながねぎ, たまねぎ えのきたけ, こまつな	678 kcal 27.3 g
21 水	麦ごはん	○	さわらのがし味噌焼 早苗汁 ゆかりきゃべつ	牛乳, さわら, みそ, とり肉 とうふ, 油揚げ	米, 押し麦, ごま油, さとう ★ごま, 米油, じゃがいも	にんにく, ながねぎ, たけのこ ふき, わらび, キャベツ, ゆかり	590 kcal 30.5 g
22 木	セサミトースト	○	ミネストローネ 白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 赤いんげん豆 絹とうふ	★食パン, ★ごま, さとう マーガリン, 米油, じゃがいも マカロニ, 白玉粉	セロリー, にんにく, にんじん たまねぎ, キャベツ, ★トマト グリンピース, みかん パインアップル	604 kcal 22.3 g
23 金	キムチ炒飯	○	はるさめとわかめのスープ ばりばりひじき	豚肉, 牛乳, わかめ, とうふ 干ひじき, ★ダイスチーズ	米, 米粒麦, 米油, ★ごま はるさめ, さとう, 小麦粉 春巻きの皮	にんじん, 白菜キムチ ピーマン, しょうが えのきたけ, ながねぎ こまつな	606 kcal 21.2 g
27 火	ドライカレー	○	カリカリごぼうのサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉, 大豆, 牛乳 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 米油, 小麦粉 でんぶん, さとう	マッシュルーム, にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ, にんじん レーズン, ごぼう, キャベツ こまつな, コーン オレンジジュース	631 kcal 23.7 g
28 水 ◎	ピースごはん	○	鮭の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 野菜のからし酢和え	たきこみわかめ, 牛乳, 鮭 とうふ, わかめ, みそ	米, 米粒麦, でんぶん, 米油	グリンピース, しょうが えのきたけ, たまねぎ にんじん, こまつな キャベツ, もやし	569 kcal 28.9 g
29 木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 青菜とコーンのスープ ゆで野菜のドレッシングかけ	牛乳, とり肉, ★たまご	米, 押し麦, 生パン粉, さとう でんぶん, 米油	ながねぎ, はくさい, こまつな クリームコーン, キャベツ アスパラガス	596 kcal 26.4 g
30 金	こぎつねごはん	○	豆あじのから揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ, 牛乳, 豆あじ とり肉	米, 米粒麦, さとう, でんぶん 小麦粉, 米油, じゃがいも 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	590 kcal 23.2 g

※★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。

※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。