

6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
2月	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ煮 コーン入粉吹芋	きな粉、牛乳、とりひき肉 豆腐	★塩パン、米油、さとう はるさめ、でんぶん、ごま油 じゃがいも、★バター	キャベツ、にんじん、たけのこ 木茸、こまつな、ながねぎ ニラ、しょうが、ホールコーン	556 kcal 23.4 g
3火	麦ごはん	○	サメの麦みそ焼き 野菜の煮物 おひたし	牛乳、さめ、みそ、かつお節	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、米油、じゃがいも こんにゃく	にんじん、たまねぎ、こまつな さやいんげん、キャベツ もやし	604 kcal 25.8 g
4水	ハヤシライス	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉、★生クリーム、牛乳 ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、小麦粉 さとう、★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、マッシュルーム グリーンピース、こまつな キャベツ、★きゅうり、美生柑	630 kcal 21.6 g
5木	かみかみわかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 マヨネーズあえ	たきこみわかめ、牛乳 ししゃも、あおのり、豚肉 とうふ、みそ	米、米粒麦、きび、あわ、★ごま 小麦粉、米油、こんにゃく じゃがいも、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん、切干大根、もやし こまつな、★きゅうり	578 kcal 22.5 g
6金	麦ごはん	○	きんぴらコロケ 大根の味噌汁 キャベツのおかか和え	牛乳、豚ひき肉、油揚げ わかめ、みそ、かつお節	米、押し麦、米油、さとう じゃがいも、マッシュポテト 小麦粉、パン粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん だいこん、キャベツ、こまつな	619 kcal 20.4 g
9月	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 三色和え	牛乳、あじ、とうふ、みそ	米、押し麦、でんぶん、米油 さとう、ごま油	梅干し、にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな、もやし キャベツ	583 kcal 26.6 g
10火	チキンライス	○	白いんげん豆ポタージュ 和風サラダ	とり肉、牛乳、白いんげん豆 ★調理用牛乳、かつお節 ★生クリーム ちりめんじゃこ	米、米粒麦、★バター、米油、じゃ がいも、さとう、★ごま	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース、セロリー だいこん、★きゅうり	594 kcal 23.1 g
11水◎	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりあえ	牛乳、いわし開き、とうふ 油揚げ、みそ	米、押し麦、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 だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、キャベツ、★きゅうり ゆかり	571 kcal 24.5 g
12木	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ みそ汁 マヨネーズの辛子しょうゆ	牛乳、豚ひき肉、とりひき肉 豆腐、★たまご、さば節 わかめ、とうふ、みそ	米、押し麦、パン粉、さとう でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん キャベツ、こまつな、もやし	580 kcal 28.8 g
13金	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ そらめめ	★マヨネーズ、牛乳	スパゲティ、米油、さとう じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、ホールコーン ★きゅうり、そらめめ	620 kcal 27.1 g
16月	麦ごはん	○	タラのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	牛乳、たら、★調理用牛乳 みそ、★粉チーズ、とうふ 油揚げ	米、押し麦、★マヨネーズ パン粉、米油、こんにゃく じゃがいも、★ごま、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、切干大根、キャベツ	575 kcal 26.9 g
17火	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け	牛乳、★きびなご、油揚げ かまぼこ、とり肉	米、米粒麦、★ごま、でんぶん 小麦粉、米油、つきこんにゃく うどん、玉ふ、さとう	ゆかり、しょうが、にんじん ながねぎ、こまつな、ごぼう 切干大根、さやいんげん	561 kcal 23.5 g
18水	あんかけチャーハン	○	チンゲンサイ菜ときのこのスープ パイナップルケーキ	★たまご、豚肉、牛乳 とり肉、とうふ	米、米粒麦、米油、でんぶん ごま油、さとう、小麦粉	しょうが、にんじん、たけのこ だいこん、チンゲンサイ、しめじ えのきたけ、にんにく、ながねぎ バインアプル	665 kcal 24.8 g
19木◎	麦ごはん	○	ニシンの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳、にしん、豚肉、とうふ みそ、大豆、のり	米、押し麦、さとう、ごま油 じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、もやし、ホールコーン	591 kcal 27.8 g
20金	ジャージャー麺	○	ガーリックポテト 冷凍みかん	豚ひき肉、みそ、★たまご 牛乳	蒸し中華めん、米油、ごま油 さとう、でんぶん、★ごま じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、たけのこ もやし、★きゅうり、冷凍みかん	647 kcal 27.6 g
21土	チキンクリームライス	○	何でも千切サラダ メロン	とり肉、★調理用牛乳、牛乳 ひじき	米、米粒麦、★バター、米油 小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しょうが、グリーンピース だいこん、キャベツ、レモン ★きゅうり、★メロン	584 kcal 20.4 g
24火	焼きカレーパン	○	A B C トマトスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉、牛乳、ベーコン レンズまめ、★粉チーズ ★ヨーグルト	★丸パン、米油、小麦粉、パン粉 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 バインアプル	602 kcal 25.1 g
25水	麦ごはん	○	ホキの変りソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ホキ、とうふ、★たまご わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん 米油、さとう、★ごま	たまねぎ、ながねぎ、こまつな キャベツ、にんじん	563 kcal 17.2 g
26木	パエリア	○	白いんげん豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	とり肉、いか、あさり、牛乳 豚肉、白いんげん豆、ベーコン ★調理用牛乳、★生クリーム ★粉チーズ	米、米粒麦、★バター、米油 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン、★トマト しょうが、キャベツ、こまつな	593 kcal 26.2 g
27金	チンジャオロース丼	○	春雨スープ あじさいゼリー	豚肉、高野豆腐、牛乳 とうふ、粉寒天 ★乳酸菌飲料	米、米粒麦、米油、でんぶん さとう、はるさめ	ピーマン、にんにく、しょうが たけのこ、エリンギ、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ えのきたけ、こまつな グレープジュース	620 kcal 23.2 g
30月	あぶら麴丼	○	沢煮わん 水無月	ささかまぼこ、さば節 ★たまご、牛乳、豚肉	米、米粒麦、油ふ、さとう でんぶん、つきこんにゃく 上新粉、小麦粉、白玉粉 くずでん粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、しめじ さやいんげん、ごぼう、たけのこ 乾しいたけ、だいこん、ながねぎ	631 kcal 22.9 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。