

7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
1 火	ゆかりごはん	○	大豆入りカレーコロッケ 豆腐のみそ汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, とうふ, 乾燥わかめ, みそ, 塩昆布	米, 米粒麦, 米油, 小麦粉 じゃがいも, パン粉 マッシュポテト, ごま油	ゆかり, にんじん, たまねぎ えのきたけ, こまつな キャベツ	641 kcal 23.2 g
2 水	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドウチ サーターアングギー	豚肉, 刻みこんぶ, 牛乳 ししゃも, 豚肉, かまぼこ 生揚げ, 甘みそ, ★たまご	米, 米粒麦, 米油, 小麦粉 つきこんにやく, 黒砂糖	にんじん, 乾しいたけ だいこん, こまつな	663 kcal 25.8 g
3 木	冷やし中華そば	○	じゃがいももち ミニトマト	★たまご, 豚肉, 牛乳 ★ピザ用チーズ	中華めん, ごま油, ★ごま 米油, さとう, じゃがいも でんぷん	★きゅうり, もやし, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ しょうが, ★ミニトマト	564 kcal 25.8 g
4 金	麦ごはん	○	パンパンジー ビーフンスープ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳, とり肉, ベーコン 油揚げ	米, 押し麦, ★白ごま さとう, ごま油, 米油 ビーフン	しょうが, ながねぎ, 木茸 ★きゅうり, にんじん たけのこ, たまねぎ こまつな, キャベツ	599 kcal 29.5 g
7 月	あなごちらし	○	七タ汁 えだまめ	あなご, ★たまご, 牛乳 油揚げ, 豚肉, かまぼこ	米, 米粒麦, さとう, 米油 焼き麴, そうめん	しょうが, こまつな, にんじん たまねぎ, ながねぎ, オクラ えだまめ	583 kcal 25.8 g
8 火	夏野菜の中華丼 ※地元野菜デー	○	はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト	豚肉, いか, あさり, 牛乳 ★うずら卵, 乾燥わかめ とうふ	米, 米粒麦, 米油, でんぷん ごま油, はるさめ じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ たけのこ, 乾しいたけ, レタス 赤ピーマン, 黄ピーマン チンゲンサイ, えのきたけ ながねぎ, こまつな	642 kcal 26.7 g
9 水	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	きな粉, 豆乳, 牛乳 赤いんげん豆, ベーコン 豚ひき肉	★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 こまつな, キャベツ	570 kcal 24.1 g
10 木 ◎	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 塩豚汁 蒸しとうもろこし	牛乳, いわし開き, 豚肉	米, 押し麦, 小麦粉, 米油 でんぷん, さとう じゃがいも	にんじん, かぶ, しめじ ながねぎ, こまつな しょうが, とうもろこし	576 kcal 23.9 g
11 金	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ マセドアンサラダ	とり肉, ★むきえび ウインナーセージ, 牛乳 ★たまご	米, 米粒麦, 米油, でんぷん じゃがいも, さとう	たまねぎ, セロリー, にんじん 黄ピーマン, 赤ピーマン ピーマン, ★トマト, こまつな ★きゅうり, コーン	579 kcal 24.4 g
14 月 ◎	麦ごはん	○	サメのおろし炊き かぼちゃのみそ汁 野菜のからし酢和え	牛乳, モウカサメ, 油揚げ 乾燥わかめ, みそ	米, 押し麦, でんぷん 小麦粉, 米油, さとう ごま油	しょうが, だいこん, たまねぎ かぼちゃ, こまつな, キャベツ もやし	574 kcal 24.4 g
15 火	キムチ丼	○	中華スープ オレンジゼリー	豚肉, あさり, 牛乳, とり肉 とうふ, 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, ごま油, さとう, ★白すりごま, 炒め油, はる さめ, でんぷん	にんにく, たまねぎ, ながねぎ 切干大根, キムチ, ニラ 万能ねぎ, にんじん, たけのこ 乾しいたけ, こまつな, しょうが オレンジジュース	583 kcal 21.9 g
16 水	夏野菜カレー	○	みそドレッシングサラダ 小玉すいか	豚肉, ★チーズ, 牛乳 みそ, ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 米油, 小麦粉 じゃがいも, はちみつ さとう	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, かぼちゃ ★トマト, なす, キャベツ もやし, ★きゅうり ★小玉すいか	699 kcal 22.4 g
17 木	<セレクト給食> わかめごはん		鮭の竜田揚げ 又は 鶏肉のしょうが焼き ABCマカ入りスープ モヤシと小松菜の甘じょうゆ 冷凍パイ セレクトドリンク	たきこみわかめ, 鮭, 鶏肉 ベーコン, 豚肉	米, 米粒麦, 米油, マカロニ じゃがいも, さとう でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, キャベツ, こまつな もやし, 冷凍パイ グレープジュース りんごジュース	

* 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。