

9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	豚丼	○	根菜汁 キャベツのおかか和え	豚肉、豆腐、牛乳、みそ かつお節	米、押し麦、米油、しらたき さとう、こんにやく じゃがいも	たまねぎ、さやいんげん、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、こまつな	619 kcal 26.2 g
3火	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜煮物 モヤと小松菜の甘じょうゆ	牛乳、鮭、★調理用牛乳、みそ ★粉チーズ	米、押し麦、★マヨネーズ、パン粉 じゃがいも、こんにやく、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん さやいんげん、もやし こまつな	582 kcal 27.8 g
4水	冷やしかき揚げうどん	○	中華酢あえ 冷凍みかん	★むきえび、いか、大豆 乾燥わかめ、牛乳	冷凍うどん、さとう、小麦粉 ★米油、はるさめ、★ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ ★きゅうり、もやし 冷凍みかん	583 kcal 24.7 g
5木	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ 梨	とり肉、★生クリーム、牛乳 ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、じゃがいも ★バター、小麦粉、ざらめ糖 ★ごま、さとう、★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 なし	686 kcal 23.3 g
6金	金平ごはん	○	いかのかりん揚げ 塩豚汁 かき揚げのサラダ	豚肉、牛乳、いか、油揚げ	米、米粒麦、さとう、小麦粉 でんぶん、★米油、じゃがいも ★ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが しめじ、ながねぎ、こまつな キャベツ、かぶ	558 kcal 24.8 g
9月	わかめごはん	○	菊花蒸し けんちん汁 野菜のごまだれあえ	たきこみわかめ、牛乳、とうふ 豚ひき肉、★たまご、油揚げ 乾燥わかめ	米、米粒麦、でんぶん、もち米 米油、こんにやく、じゃがいも ★ごま、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、キャベツ	597 kcal 23.1 g
10火	もやし炒飯	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ ビーフンスープ	豚肉、★たまご、牛乳、大豆 ちりめんじゃこ、ベーコン とり肉	米、米粒麦、★米油、★ごま油 でんぶん、さとう、★ごま ビーフン	ながねぎ、にんじん、ピーマン もやし、だいずもやし、たけのこ たまねぎ、木茸、こまつな しょうが	591 kcal 25.3 g
11水	麦ごはん	○	ポテカポコロケ 野菜のみそ汁 もやしの梅醤油あえ	牛乳、大豆、豚ひき肉 油揚げ、みそ	米、押し麦、じゃがいも、小麦粉 マッシュポテト、パン粉 ★米油、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ごぼう、こまつな、もやし 梅干し	649 kcal 23.3 g
12木	ピザトースト	○	白いんげんと野菜のスープ フルーツポンチ	ベーコン、★ピザ用チーズ 牛乳、白いんげん豆、粉寒天	★無塩食パン、米油、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン しょうが、にんじん、キャベツ こまつな、みかん、パインアップル ★もも	582 kcal 24.2 g
13金	麦ごはん	○	チキン南蛮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 切干大根のサラダ	牛乳、とり肉、油揚げ、みそ かつお節、ちりめんじゃこ	米、押し麦、小麦粉、★米油 さとう、じゃがいも、★ごま	にんにく、しょうが、レモン たまねぎ、こまつな、切干大根 にんじん、もやし	651 kcal 30.2 g
17火	高野豆腐のそぼろごはん	○	お月見団子汁 野菜の塩昆布和え	高野豆腐、牛乳、とうふ とり肉、塩昆布	米、米粒麦、米油、さとう 白玉粉、★ごま油	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ かぼちゃ、だいこん、こまつな キャベツ	625 kcal 26.7 g
18水	鶏とごぼうのピラフ	○	ジュリエヌスープ さつまいものフラワーチップ	とり肉、ボンレスハム ★たまご、牛乳、豚肉 レンズまめ	米、米粒麦、★バター、さとう さつまいも、★米油、はちみつ	にんじん、しょうが、ごぼう さやいんげん、たけのこ たまねぎ、キャベツ、こまつな セロリー	573 kcal 21.1 g
19木◎	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ キャベツのみそ汁 モヤとコマツナの辛子じょうゆ	牛乳、かつお、乾燥わかめ 生揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん、★米油	梅干し、しその葉、キャベツ ながねぎ、こまつな、もやし	572 kcal 28.9 g
20金	二色おはぎ	○	焼きししやも さつまい 糸寒天のあんかけ	きな粉、牛乳、★ししやも とり肉、とうふ、みそ、糸寒天 油揚げ	米、もち米、米粒麦、さとう ★ごま、米油、こんにやく さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、★きゅうり、もやし レモン	651 kcal 26.9 g
24火	きつねごはん	○	豆アジの唐揚げ かきたま汁 シャキシャキあえ	油揚げ、牛乳、★豆アジ ★たまご	米、米粒麦、さとう、でんぶん ★米油、★ごま油	にんじん、しょうが、にんにく ながねぎ、えのきたけ、こまつな 切干大根、もやし、★きゅうり	565 kcal 23.9 g
25水	しめじ入り スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ 巨峰	豚ひき肉、★ピザ用チーズ 牛乳	スパゲティ、わんたんの皮 ★米油、オリーブ油、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 しめじ、こまつな、キャベツ ★巨峰	562 kcal 23.4 g
26木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳、★たまご、豚ひき肉 かつお節、あおのり、豚肉 大豆	米、押し麦、米油、しらたき じゃがいも、さとう、★ごま ★ごま油	キャベツ、ながねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、にんじん ニラ、もやし、こまつな	606 kcal 25.7 g
27金	秋の香りごはん	○	竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁 柿	とり肉、牛乳、焼ちくわ ★たまご、あおのり、油揚げ とうふ	米、米粒麦、さつまいも、小麦粉 ★米油、こんにやく、里芋 でんぶん	にんじん、しめじ、だいこん ながねぎ、こまつな、かき	578 kcal 21.0 g
30月◎	さんまご飯	○	玉ねぎとエノキのみそ汁 白菜のおひたし みかん	さんま、牛乳、みそ、かつお節	米、米粒麦、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 たまねぎ、えのきたけ はくさい、もやし、みかん こまつな	630 kcal 23.8 g

※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。