

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	エネルギー たんぱく質
1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、さいいんげん、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、こまつな	618 kcal 26.1 g
2火	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜煮物 モヤシ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、じゃがいも ★ノンfat マヨネーズ、パン粉 こんにやく、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん さいいんげん、もやし こまつな	582 kcal 27.8 g
3水	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、豚肉、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、★もも パイナップル	582 kcal 24.2 g
4木	金平ごはん	○	いかのかりん揚げ みそけんちん汁 かじ油揚げのサラダ	豚肉、牛乳、いか、とうふ 油揚げ、みそ	米、米粒麦、米油、さとう 小麦粉、でんぶん、ごま油 こんにやく、里芋	ごぼう、しょうが、にんじん しょうが、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ	591 kcal 27.6 g
5金	海の幸カレー	○	ゆで野菜のみそドレッシング くだもの(ブルーベリー)	豚肉、いか、★むきえび あさり、★ピザ用チーズ 牛乳、みそ	米、押し麦、米油、じゃがいも ★バター、小麦粉、さとう はちみつ、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、★トマト キャベツ、もやし、こまつな ブルーベリー	641 kcal 27.7 g
8月	麦ごはん	○	チキン南蛮 みそ汁 ひじきと青大豆のサラダ	牛乳、とり肉、★たまご 乾燥わかめ、とうふ、みそ 青だいず、干ひじき	米、押し麦、小麦粉、米油 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、レモン キャベツ、ながねぎ、こまつな だいこん、コーン	615 kcal 29.8 g
9火	元気ごはん	○	菊花蒸し 豚汁 菊花入り酢のもの	牛乳、豚ひき肉、★たまご 豚肉、とうふ、みそ 乾燥わかめ	米、米粒麦、きび、でんぶん 米油、こんにやく、じゃがいも さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく コーン、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん、こまつな ★きゅうり、菊のり	620 kcal 26.0 g
10水	わかめごはん	○	ポテカボコロッケ 野菜のみそ汁 もやしの梅醤油あえ	たきこみわかめ、牛乳 大豆、豚ひき肉、油揚げ みそ	米、押し麦、じゃがいも、米油 マッシュポテト、小麦粉 パン粉、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	653 kcal 23.7 g
11木	冷やしきつねうどん	○	竹輪の磯辺揚げ おろしのてんぷら 冷凍みかん	油揚げ、刻みおろし、牛乳 焼くわ、あおのり	冷凍うどん、さとう、小麦粉 米油	もやし、★きゅうり、かぼちゃ 冷凍みかん	606 kcal 24.7 g
12金	高野豆腐の そぼろごはん	○	庄内の芋煮 野菜のごま酢あえ	とりひき肉、高野豆腐 牛乳、豚肉、生揚げ みそ	米、米粒麦、米油、さとう 里芋、★ごま	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ しめじ、切干大根、キャベツ こまつな	600 kcal 27.4 g
16火	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 大根とマツタけのみそ汁 五目きんぴら	牛乳、さわら、油揚げ 乾燥わかめ、とうふ みそ、豚肉	米、押し麦、さとう、ごま油 ★ごま、米油、つきこんにやく れんこん、にんじん さいいんげん	しょうが、ながねぎ、にんにく だいこん、こまつな、ごぼう れんこん、にんじん さいいんげん	589 kcal 28.7 g
17水	二色パン	○	コーンチャウダー カラフルサラダ	牛乳、ベーコン、とり肉 レンズ豆、★調理用牛乳 あさり、★生クリーム	★食パン、★黒砂糖食パン ブルーベリージャム、米油 じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、コーン しめじ、ほうれんそう キャベツ、★きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン	561 kcal 23.8 g
18木	もやし炒飯	○	棒餃子 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、ごま油、米油 ギョウザの皮、はるさめ でんぶん	ながねぎ、にんじん、ピーマン もやし、キャベツ、にんにく しょうが、たけのこ、乾しいたけ たまねぎ、こまつな	658 kcal 28.0 g
19金◎	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ キャベツのみそ汁 モヤシとマツタけの辛じょうゆ	牛乳、かつお、あおのり 乾燥わかめ、生揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん じゃがいも、米油、さとう	しょうが、にんじん、キャベツ ながねぎ、こまつな、もやし	571 kcal 27.8 g
22月	二色おはぎ	○	焼きししゃも 吉野汁 糸寒天の味噌酢かけ	きな粉、牛乳、ししゃも 油揚げ、かまぼこ、とり肉 糸寒天	米、もち米、米粒麦、さとう ★黒ごま、つきこんにやく でんぶん、うどん、玉ふ	にんじん、ながねぎ、みつば ★きゅうり、もやし、レモン	622 kcal 26.6 g
24水	しめじ入り スパゲティソース	○	バリバリサラダ くだもの(ぶどう)	豚ひき肉、★チーズ、牛乳	スパゲティ、米油、さとう 春巻きの皮、ごま油	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、★きゅうり、キャベツ ★ぶどう	589 kcal 25.2 g
25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 にら、もやし、こまつな	606 kcal 25.7 g
26金◎	さんまご飯	○	呉汁 白菜のおひたし	さんま、牛乳、豚肉、とうふ みそ、大豆、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、にんじん、ごぼう だいこん、ながねぎ、こまつな はくさい、もやし	631 kcal 27.1 g
29月	トリとごぼうのピラフ	○	ジュリエンスープ 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 レンズ豆	米、米粒麦、★バター、米油 さつまいも、さとう、はちみつ	にんじん、しょうが、ごぼう さいいんげん、たけのこ たまねぎ、キャベツ、こまつな セロリー	613 kcal 22.6 g
30火	秋の香りごはん	○	めひかりのから揚げ のっぺい汁 柿	とり肉、牛乳、★めひかり 油揚げ、とうふ	米、米粒麦、さつまいも でんぶん、小麦粉、米油 こんにやく、里芋	にんじん、しめじ、しょうが だいこん、ながねぎ、こまつな 柿	565 kcal 23.2 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。