

10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
2 木	プルコギ丼	○	春雨スープ グレープゼリー	豚肉, 高野豆腐, 牛乳, とうふ 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 米油, さとう ごま油, ★ごま, はるさめ	にんにく, しょうが, だいずもやし もやし, にんじん, 乾しいたけ ながねぎ, ニラ, えのきたけ こまつな, グレープジュース	618 kcal 26.0 g
3 金 ◎	麦ごはん	○	かつおの竜田揚げ 塩豚汁 シャキシャキあえ	牛乳, かつお, 豚肉	米, 押し麦, ごま油, でんぷん 米油, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん かぶ, しめじ, ながねぎ, こまつな 切干大根, もやし, ★きゅうり	564 kcal 28.7 g
6 月	里芋ごはん	○	豚肉のしょうが焼き お月見団子汁 菊花みかん	牛乳, 豚肉, とうふ, とり肉	米, 押し麦, 里芋, ★ごま 白玉粉, 米油	しょうが, かぼちゃ, にんじん だいこん, ながねぎ, こまつな みかん	621 kcal 27.8 g
7 火	みそラーメン	○	キャベツと大根のゆかりあえ 大学芋	みそ, 豚肉, 牛乳	蒸し中華めん, 米油, ごま油 さつまいも, さとう, 水あめ ★ごま	にんにく, しょうが, ながねぎ たまねぎ, にんじん, はくさい もやし, こまつな, だいこん キャベツ, ゆかり	570 kcal 21.8 g
8 水	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 根菜汁 りんご	豚肉, 高野豆腐, 牛乳 ★きびなご, とうふ, みそ	米, 米粒麦, 米油, さとう でんぷん, 小麦粉 こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, しょうが さやいんげん, ごぼう, だいこん ながねぎ, ★りんご	565 kcal 24.6 g
9 木	カレーライス	○	じゃこサラダ 梨	豚肉, ★ピザ用チーズ, 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, さとう はちみつ, ★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, ★トマト こまつな, キャベツ, ★きゅうり なし	651 kcal 24.4 g
10 金	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ	たきこみわかめ, 牛乳 おから, ★たまご	米, 米粒麦, じゃがいも, 小麦粉 パン粉, 米油, でんぷん ★すりごま, さとう	にんじん, たまねぎ, ながねぎ もやし, こまつな, 切干大根 キャベツ	581 kcal 20.1 g
14 火	ひじきピラフ	○	かぼちゃのポタージュ カリカリ油揚げのサラダ	干ひじき, とり挽き肉 ★たまご, 牛乳, ★調理用牛乳 ★生クリーム, 油揚げ	米, 米粒麦, ★バター, さとう 米油, じゃがいも, ごま油	たまねぎ, 赤ピーマン, かぼちゃ にんじん, こまつな, キャベツ	614 kcal 23.1 g
15 水	アップルトースト	○	チリコンカン ゆずごまサラダ	牛乳, 赤いんげん豆, ベーコン 豚ひき肉, 干ひじき, ★ツナ	★食パン, ★バター, 砂糖, 米油 じゃがいも, さとう, ★ごま	★りんご, にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん, マッシュルーム コーン, ★トマト, ★きゅうり キャベツ, だいこん, こまつな, ゆず	597 kcal 23.8 g
16 木	中華丼	○	わかめスープ マーラーカオ	豚肉, いか, 牛乳, 乾燥わかめ とうふ, ★たまご ★生クリーム	米, 米粒麦, 米油, ごま油 でんぷん, さとう, 小麦粉 コーンスターチ	にんにく, しょうが, たけのこ にんじん, はくさい, 木茸 たまねぎ, こまつな	641 kcal 23.4 g
17 金 ◎	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 野菜のみそ汁 白菜のおひたし	いわし開き, 牛乳, みそ かつお節	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん 米油, さとう, じゃがいも	ごぼう, にんじん, たまねぎ しめじ, こまつな, はくさい もやし	609 kcal 25.9 g
20 月	麦ごはん	○	ワラサのごまみそがけ 芋団子汁 マツとマツタの辛子しょうゆ	牛乳, わらさ, みそ, とり肉	米, 押し麦, さとう, ★ごま でんぷん, じゃがいも, 米油	しょうが, ごぼう, にんじん だいこん, ながねぎ, こまつな もやし	609 kcal 26.2 g
21 火	キムチ炒飯	○	珍珠丸子(チンジュワンズ) 肉片湯(ロペンタン)	豚肉, 牛乳, 豚ひき肉, 豆腐 ★たまご	米, 米粒麦, 米油, ★ごま でんぷん, もち米, ごま油	にんじん, キムチ, ピーマン たまねぎ, しょうが, にんにく はくさい, ながねぎ, 木茸	570 kcal 23.0 g
22 水	こぎつねごはん	○	卵焼きあんかけ 吉野汁 かぶのレモンしょうゆあえ	油揚げ, 牛乳, ★たまご かまぼこ, とり肉	米, 米粒麦, さとう, 米油 でんぷん, つきこんにゃく うどん, 玉ふ	にんじん, コーン, 万能ねぎ ながねぎ, かぶ, かぶの葉 レモン	577 kcal 24.9 g
23 木	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ	きな粉, 牛乳, とりひき肉 豆腐, ★ヨーグルト	★あしたばパン, 米油, さとう はるさめ, でんぷん, ごま油	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, みかん, パインアップル ★もも	618 kcal 24.4 g
24 金	麦ごはん	○	サメとコーンの揚げ煮 めかたま汁 野菜のからし酢和え	牛乳, さめ, ★たまご 乾燥めかぶ	米, 押し麦, でんぷん, ごま油 じゃがいも, 米油, さとう	ながねぎ, しょうが, にんにく コーン, にんじん, ピーマン たけのこ, えのきたけ, こまつな キャベツ, もやし	616 kcal 25.3 g
27 月	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 三色和え	牛乳, ホキ, 豚肉	米, 押し麦, 小麦粉, ★ごま, 米油 さとう, つきこんにゃく じゃがいも, ごま油	にんじん, たまねぎ, もやし こまつな	620 kcal 25.6 g
28 火	田舎うどん	○	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	とり肉, 油揚げ, かまぼこ みそ, 牛乳, 乾燥わかめ	冷凍うどん, 里芋, ★ごま さとう, 米油, さつまいも ギョウザ皮, 小麦粉	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ こまつな, キャベツ, パインアップル	575 kcal 24.2 g
29 水	ハヤシライス	○	何でも千切サラダ 柿	豚肉, ★生クリーム, 牛乳 干ひじき	米, 押し麦, 米油, ★バター 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, しめじ マッシュルーム, グリンピース, だいこん キャベツ, ★きゅうり, レモン, 柿	632 kcal 19.3 g
30 木	麦ごはん	○	ヒラスのみそソースかけ 沢煮わん 野菜のごまあえ	牛乳, ヒラス, みそ, 豚肉	米, 押し麦, でんぷん, 米油 さとう, つきこんにゃく ★ごま	たまねぎ, ごぼう, たけのこ 乾しいたけ, にんじん, だいこん ながねぎ, もやし, こまつな	602 kcal 24.6 g
31 金	栗五目おこわ	○	焼きししゃも けんちん汁 みたらしだんご	とり肉, 牛乳, ししゃも とうふ, 油揚げ	米, もち米, 米粒麦, 栗, 米油 こんにゃく, じゃがいも 白玉粉, さとう, でんぷん	にんじん, たけのこ, さやいんげん ごぼう, だいこん, ながねぎ	610 kcal 24.0 g

*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。