

11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
4 火	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 大根のみそ汁 マツとろのごま風味	牛乳, 豚ひき肉, おから ★たまご, 油揚げ, わかめ みそ	米, 押し麦, 小麦粉, パン粉 米油, さとう, ごま油, ★ごま	たまねぎ, キャベツ, だいこん こまつな, ながねぎ, もやし ニラ	644 kcal 25.8 g
5 水	オレンジフレンチトースト	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	★たまご, 牛乳, 赤いんげん豆 ベーコン, 豚ひき肉	食パン, ★バター, さとう 米油, じゃがいも	オレンジジュース, にんにく しょうが, たまねぎ, にんじん 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	568 kcal 23.7 g
6 木	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう もやしの梅じょうゆ 根菜汁	牛乳, とり肉, とうふ 油揚げ, みそ	米, 押し麦, でんぷん じゃがいも, 米油, さとう	ごぼう, もやし, こまつな, 梅干し にんじん, だいこん, はくさい ながねぎ	626 kcal 24.3 g
7 金	かみかみわかめごはん	○	にぎすのから揚げ 飛鳥汁 かみかみサラダ	たきこみわかめ, 牛乳, にぎす とり肉, 油揚げ, みそ ★調理用牛乳, ★するめ ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, きび, あわ ★ごま, でんぷん, 小麦粉 米油, じゃがいも, さとう ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ だいこん, こまつな, ごぼう ★きゅうり	608 kcal 27.1 g
10 月	高野豆腐のそぼろごはん	○	具だくさんみそ汁 野菜の生姜じょうゆ	とりひき肉, 高野豆腐, 牛乳 とうふ, 油揚げ, みそ	米, 米粒麦, 米油, さとう じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ ながねぎ, ごぼう, だいこん はくさい, こまつな, キャベツ しょうが	580 kcal 26.6 g
11 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし	牛乳, ホキ, みそ, かつお節	米, 押し麦, さとう, ★ごま 米粒麦, じゃがいも, 米油 つきこんにゃく, ★ごま	にんじん, ごぼう, こまつな キャベツ, もやし	571 kcal 24.4 g
12 水	チャンポン	○	野菜のごまだれあえ フルーツポンチ	豚肉, さつま揚げ, いか あさり, ★うずら卵, 牛乳 わかめ	蒸し中華めん, 米油, でんぷん, ★ ごま, さとう	ながねぎ, しょうが, 乾しいたけ 木茸, にんじん, たまねぎ, もやし キャベツ, たけのこ, こまつな みかん, パインアップル, ★もも	570 kcal 24.4 g
13 木	チキンライス	○	ABCスープ ししゃもフライ	とり肉, 牛乳, 豚肉 ★ししゃも	米, 米粒麦, ★バター, 米油 マカロニ, じゃがいも, 小麦粉 パン粉	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ グリーンピース, にんにく しょうが, キャベツ, こまつな ながねぎ	627 kcal 24.6 g
14 金	<おべんとう> スタミナごはん	○	スパイシーポテト ピクルス 冷凍パイ	豚肉, 高野豆腐, 牛乳	米, 押し麦, 米油, さとう ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, キャベツ, ニラ だいこん, 冷凍パイ	596 kcal 22.5 g
15 土	大豆入りドライカレー	○	コールスローサラダ 菊花みかん	豚ひき肉, 大豆, 牛乳	米, 米粒麦, 米油, さとう	マッシュルーム, にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ, にんじん こまつな, レーズン, キャベツ ★きゅうり, コーン, みかん	592 kcal 22.9 g
18 火	麦ごはん	○	サメのおろし炊き 豚汁 野菜のからし酢和え	牛乳, さめ, 豚肉, とうふ みそ	米, 押し麦, でんぷん, 小麦粉 米油, さとう, こんにゃく じゃがいも, ごま油	しょうが, だいこん, ごぼう にんじん, ながねぎ, こまつな キャベツ, もやし	618 kcal 27.8 g
19 水 ◎	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き のっぺい汁 白菜のおかかじょうゆ	牛乳, いわし, 豚ひき肉 ★たまご, みそ, 焼きのり 油揚げ, とうふ, かつお節	米, 押し麦, 小麦粉, 米油 こんにゃく, 里芋, でんぷん	ながねぎ, しょうが, にんじん だいこん, こまつな, はくさい	565 kcal 28.0 g
20 木	おろしスパゲティ	○	フレンチサラダ ぐりとぐらのカステラ	★マヨネーズ, 牛乳, ★たまご ★調理用牛乳	スパゲティ, 米油, さとう はちみつ, 小麦粉	たまねぎ, だいこん, キャベツ ★きゅうり, にんじん	616 kcal 25.3 g
25 火	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル パイナップルケーキ	とり肉, とうふ, ★たまご 牛乳	米, 米粒麦, でんぷん, ごま油 ★ごま, さとう, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, ニラ ながねぎ, もやし, こまつな パインアップル	613 kcal 21.9 g
26 水	麻婆ライス	○	切干大根のサラダ りんご	とうふ, 豚ひき肉, みそ 牛乳, かつお節 ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 米油, さとう でんぷん, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ, ニラ 切干大根, こまつな, もやし たまねぎ, ★りんご	622 kcal 26.9 g
27 木 ◎	とりめし	○	がね 豆腐のすまし汁	とり肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐 ★たまご, わかめ, とうふ	米, 米粒麦, 米油, 小麦粉 つきこんにゃく, さとう さつまいも	しめじ, ごぼう, にんじん しょうが, えのきたけ こまつな, ながねぎ	597 kcal 21.7 g
28 金	麦ごはん	○	ニシンの香味焼き さつま汁 かぶとキャベツの塩もみ	牛乳, にしん, とり肉 とうふ, みそ	米, 押し麦, さとう, ごま油 米油, こんにゃく, さつまいも	しょうが, ながねぎ, にんにく ごぼう, にんじん, だいこん キャベツ, かぶ, かぶの葉	584 kcal 24.9 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。