

12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1日 たんぱく質
1月◎	豚肉とごぼうの混ぜご飯	○	きびなごのから揚げ れんこん団子汁 みかん	豚肉、油揚げ、牛乳 ★きびなご、豚ひき肉	米、米粒麦、米油、しらたき さとう、でんぷん、小麦粉 里芋	ごぼう、にんじん、しょうが だいこん、ながねぎ、こまつな れんこん、たまねぎ、みかん	601 kcal 25.1 g
2火	麦ごはん	○	ぶりの照焼 肉じゃが キャベツのおかかあえ	牛乳、ぶり、豚肉、かつお節	米、押し麦、さとう、でんぷん 米油、つきこんにゃく じゃがいも、★ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ こまつな	601 kcal 27.2 g
3水	ビスキュイパン	○	ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	★調理用牛乳、★たまご 牛乳、赤いんげん豆 ★粉チーズ、ベーコン	★無塩パン、★バター、さとう 小麦粉、米油、じゃがいも マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ キャベツ、★トマト、コーン グリーンピース、ブロッコリー	559 kcal 22.5 g
4木	麦ごはん	○	大豆といかの甘辛揚げ けんちん汁 大根のゆかりづけ	牛乳、大豆、いか、とうふ 油揚げ	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	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな キャベツ、ゆかり	611 kcal 26.6 g
5金	わかめごはん	○	ジャンボギョウザ ニラたまスープ 中華酢あえ	たきこみわかめ、牛乳 豚ひき肉、とり肉 ★たまご	米、米粒麦、ごま油、でんぷん ギョウザの皮、小麦粉、米油 はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ ながねぎ、ニラ、えのきたけ にんじん、たまねぎ ★きゅうり、もやし	635 kcal 25.8 g
8月	麦ごはん	○	めかじきのしぐれ煮 豆腐とじゃが芋のみそ汁 ほうれん草のいそあえ	牛乳、めかじき、とうふ わかめ、みそ、のり	米、押し麦、でんぷん、米油 こんにゃく、さとう、★ごま じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう もやし、コーン	597 kcal 25.9 g
9火	<地元野菜デー> 麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ 大根の味噌汁 野菜のごまあえ	牛乳、干ひじき、豚ひき肉 油揚げ、わかめ、みそ	米、押し麦、米油、しらたき さとう、じゃがいも、小麦粉 マッシュポテト、パン粉 ★ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん だいこんの葉、もやし ほうれんそう	641 kcal 21.8 g
10水	四川豆腐ライス	○	ワンタンスープ 乳ない豆腐	豚ひき肉、とうふ、牛乳 豚肉、粉寒天 ★調理用牛乳	米、押し麦、米油、でんぷん ごま油、わんたんの皮 さとう	にんにく、ながねぎ、にんじん たまねぎ、ニラ、もやし こまつな、みかん	641 kcal 25.5 g
11木	チキンクリームライス	○	野菜のスープ煮 いちご	とり肉、★調理用牛乳 あさり、牛乳、ベーコン	米、米粒麦、★バター、米油 小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム さやいんげん、たけのこ キャベツ、こまつな、★いちご	616 kcal 23.4 g
12金	ほうとう	○	ぱりぱりひじき ブロッコリーのゴマじょうゆあえ みかん	とり肉、油揚げ、みそ、牛乳 干ひじき、★ダイスチーズ	冷凍うどん、里芋、さとう ★ごま、小麦粉、春巻きの皮 米油、★ごま	乾しいたけ、かぼちゃ、しめじ だいこん、ながねぎ、こまつな にんじん、ブロッコリー、みかん	599 kcal 26.5 g
15月	すきやき丼	○	冬野菜汁 りんご	豚肉、とうふ、★たまご 牛乳、油揚げ	米、米粒麦、米油、しらたき さとう、里芋	たまねぎ、ながねぎ、はくさい ごぼう、にんじん、かぶ かぶの葉、★りんご	631 kcal 25.7 g
16火	フィッシュフライ バーガー	○	バーミセリースープ フルーツポンチ	マッシュルーム、牛乳、ベーコン	★丸パン、小麦粉、パン粉 米油、じゃがいも、さとう バーミセリー	キャベツ、にんにく、にんじん たまねぎ、コーン、ピーマン みかん、パインアップル、★もも	635 kcal 25.2 g
17水	こぎつねごはん	○	めひかりの磯辺揚げ 芋団子汁 ジャコ酢あえ	油揚げ、牛乳、★めひかり あおのり、とり肉	米、米粒麦、さとう、でんぷん 小麦粉、米油、じゃがいも ごま油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、ながねぎ、切干大根 もやし、こまつな、★きゅうり	582 kcal 22.0 g
18木	シーフードピラフ	○	白インゲン豆のポタージュ みそドレッシングサラダ	とり肉、あさり、いか、牛乳 ★むきえび、白いんげん豆 ★調理用牛乳、みそ ★生クリーム	米、米粒麦、★バター、米油 でんぷん、じゃがいも さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、もやし こまつな	571 kcal 25.4 g
19金◎	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ かきたま汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳、とりひき肉、豆腐 ★たまご、油揚げ	米、押し麦、でんぷん、さとう ごま油、米油	ごぼう、ながねぎ、しょうが にんじん、えのきたけ こまつな、キャベツ	581 kcal 29.5 g
22月	きびごはん	○	さわらの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 かぶのそぼろあんかけ	牛乳、さわら、とうふ 油揚げ、みそ、豚ひき肉	米、押し麦、きび、さとう じゃがいも、でんぷん	ゆず、ごぼう、にんじん、だいこん はくさい、ながねぎ、こまつな かぼちゃ、しょうが さやいんげん	638 kcal 30.8 g
23火	カレーライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肉、★ピザ用チーズ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、小麦粉 じゃがいも、★バター、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、★りんご	655 kcal 24.3 g
24水	<セレクト給食> コーンごはん		ジュリエンヌスープ カラフルサラダ フライドチキンまたは鮭の香味揚げ シャーベット セレクトドリンク	牛乳、鮭、鶏肉、豚肉 ベーコン、たきこみわかめ ミルクコーヒー	米、米粒麦、★米油、マカロニ さとう、ごま油、小麦粉 でんぷん	コーン、たけのこ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな、セロリー キャベツ、★きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン、しょうが、ながねぎ にんにく、オレンジジュース りんごジュース、シャーベット	

※「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。