

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	1食分 - たんぱく質
2 水	深川めし	○	にぎすのから揚げ 沢煮わん 糸寒天のごま酢あえ	油揚げ, あさり, とり肉 牛乳, ★にぎす, 豚肉 糸寒天	米, 米粒麦, さとう, でんぷん 小麦粉, ★米油, ★ごま つきこんにやく	ごぼう, グリンピース, しょうが たけのこ, 乾しいたけ, にんじん だいこん, ながねぎ, もやし ほうれんそう, ★きゅうり	560 kcal 27.2 g
3 木 ◎	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ 具だくさんみそ汁 シヤサキあえ	牛乳, 鮭, とうふ, 油揚げ みそ	米, 押し麦, でんぷん, ★米油 じゃがいも, さとう ★ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん だいこん, はくさい, ながねぎ こまつな, 切干大根, もやし	589 kcal 28.6 g
4 金	モンティクリスト	○	野菜のスープ煮 フルーツポンチ	ボンレスハム, ★チーズ ★たまご, ★調理用牛乳 牛乳, 豚肉	食パン, ★バター, さとう 米油, じゃがいも	たけのこ, にんじん, たまねぎ キャベツ, こまつな, セロリー みかん, パインアップル, ★もも	563 kcal 24.6 g
7 月	キムチ炒飯	○	棒餃子 ひじきスープ	豚肉, 牛乳, 豚ひき肉 ひじき, ★たまご, とうふ	米, 米粒麦, 米油, ★ごま キョウゴの皮, ★ごま油 でんぷん	にんじん, キムチ, ビーマン キャベツ, ニラ, にんにく しょうが, ほうれんそう	623 kcal 26.9 g
8 火	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 野菜のごまだれあえ	牛乳, ホキ, 豚肉, わかめ	米, 押し麦, 小麦粉, ★ごま ★米油, さとう, じゃがいも つきこんにやく	にんじん, たまねぎ, こまつな キャベツ	644 kcal 25.7 g
9 水	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ 菊花みかん	豚ひき肉, 大豆, 牛乳 ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米油, ★ごま さとう, ★ごま油	マツタケ, にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ, にんじん 赤ピーマン, レーズン, こまつな キャベツ, ★きゅうり, みかん	611 kcal 26.8 g
10 木	しっぽくうどん	○	小松菜のいそ和え いが栗揚げ	豚肉, 油揚げ, 牛乳, のり ★調理用牛乳, ★たまご	うどん, さつまいも, さとう ★バター, 小麦粉, そうめん ★米油	にんじん, だいこん, はくさい 乾しいたけ, ながねぎ, こまつな もやし, コーン	584 kcal 22.1 g
11 金	麦ごはん	○	魚とコーンの揚げ煮 めかたま汁 コマツとモツの甘じょうゆ	牛乳, さめ, ★たまご めかぶ	米, 押し麦, でんぷん, ★米油 じゃがいも, さとう	ながねぎ, しょうが, にんにく コーン, にんじん, ビーマン たけのこ, えのきたけ こまつな, もやし	605 kcal 24.9 g
15 火	栗おこわ	○	けんちん汁 みたらしだんご	とり肉, 牛乳, とうふ 油揚げ	米, もち米, 米粒麦, 栗, 米油 こんにやく, じゃがいも 白玉粉, さとう, でんぷん	にんじん, ごぼう, だいこん ながねぎ	575 kcal 21.4 g
16 水	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのあえもの	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 ★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
17 木	アップルトースト	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	牛乳, 赤いんげん豆 ベーコン, 豚ひき肉 ひじき	★食パン, ★バター, 米油 じゃがいも, さとう	★りんご, にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん, ビーマン セロリー, マツタケ, コーン ★トマト, だいこん, キャベツ ★きゅうり	613 kcal 22.7 g
18 金 ◎	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 呉汁 菊花みかん	いわし開き, 牛乳, 豚肉 とうふ, みそ, 大豆	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん ★米油, さとう, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん ながねぎ, こまつな, みかん	654 kcal 28.4 g
21 月	ブルコギ丼	○	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, 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	615 kcal 25.6 g
22 火	みそラーメン	○	大根のゆかりあえ キャラメルポテト	みそ, 豚肉, 牛乳	蒸し中華めん, ★ごま油 さつまいも, ★米油, さとう 水あめ, ★バター	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, チンゲンサイ コーン, だいこん, キャベツ ゆかり	585 kcal 21.3 g
23 水	さつま芋ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 野菜のみそ汁 土佐和え	牛乳, とり肉, 油揚げ みそ, かつお節	米, 押し麦, さつまいも ★ごま, 米油	しょうが, ごぼう, にんじん たまねぎ, こまつな, キャベツ	569 kcal 24.6 g
24 木	麦ごはん	○	刈のみそ入ソースかけ 吉野汁 野菜のごまあえ	牛乳, 刈草, みそ, 油揚げ かまぼこ, とり肉	米, 押し麦, でんぷん, ★米油 さとう, つきこんにやく うどん, 玉ふ, ★ごま	たまねぎ, にんじん, ながねぎ みつば, もやし, こまつな	619 kcal 25.9 g
25 金	中華丼	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉, いか, ★むきえび 牛乳, わかめ, とうふ ★プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 米油, でんぷん ★ごま油, さとう	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, みかん パインアップル	572 kcal 25.0 g
28 月	ハヤシライス	○	大根サラダ りんご	豚肉, ★生クリーム, 牛乳 かつお節, ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 米油, 小麦粉 さとう, ★ごま	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, マツタケ グリンピース, だいこん こまつな, ★りんご	636 kcal 21.5 g
29 火	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ 芋団子汁 モツとコマツの辛子じょうゆ	牛乳, さわら, 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	582 kcal 25.3 g
30 水	凍豆腐ごはん	○	ししゃものかば焼き 豚汁 菊花みかん	豚肉, 高野豆腐, 牛乳 ★ししゃも, 豚肉, とうふ みそ	米, 米粒麦, 米油, さとう こんにやく, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, ごぼう さやいんげん, ながねぎ だいこん, こまつな, みかん	580 kcal 25.9 g
31 木	ひじきピラフ	○	かぼちゃのポタージュ りっちゃんサラダ	ひじき, とりひき肉, 牛乳 ★たまご, ★調理用牛乳 ★生クリーム, 塩昆布 ボンレスハム, かつお節	米, 米粒麦, ★バター, さとう 米油, じゃがいも	たまねぎ, 赤ピーマン かぼちゃ, キャベツ ★きゅうり, にんじん, コーン	585 kcal 21.8 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。