

# 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
1. 金	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 大根と油揚げのみそ汁 三色あえ	牛乳, 豚肉, おから, ★たまご 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	米, 押し麦, 小麦粉, パン粉 ★米揚げ油, ★ごま油, さとう	たまねぎ, キャベツ, だいこん こまつな, ながねぎ, もやし にんじん	635 kcal 25.4 g
5 火 ◎	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き のっぺい汁 白菜のおかかあえ	牛乳, いわし, 豚肉, ★たまご みそ, のり, 油揚げ, とうふ かつお節	米, 押し麦, 小麦粉, 米油 こんにやく, 里芋, でんぶん	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
6 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	563 kcal 23.5 g
7 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, でんぶん じゃがいも, ★米揚げ油 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	623 kcal 24.3 g
8 金	かみかみわかめごはん	○	焼きししゃも 飛鳥汁 かみかみサラダ	たきこみわかめ, 牛乳 ★ししゃも, とり肉, 油揚げ みそ, ★調理用牛乳 ★ずめめ, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, きび, あわ, 米油 じゃがいも, さとう ★ごま油, ★ごま	にんじん, たまねぎ, だいこん こまつな, ごぼう, ★きゅうり	569 kcal 25.0 g
11 月	高野豆腐のそぼろごはん	○	けんちん汁 野菜の生姜じょうゆ	とり肉, 高野豆腐, 牛乳 とうふ, 油揚げ	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, ながねぎ ごぼう, だいこん, こまつな キャベツ, しょうが	567 kcal 25.3 g
12 火	麦ごはん	○	サメのおろし炊き 豚汁 モツとろのごま風味	牛乳, モウカサメ, 豚肉 とうふ, みそ	米, 押し麦, でんぶん, 小麦粉 ★米揚げ油, さとう, ★ごま こんにやく, 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 もやし, ニラ	622 kcal 28.1 g
13 水	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	★ごま油漬, 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
14 木	カレーライス	○	野菜のレモン酢かけ りんご	豚肉, ★ピザ用チーズ, 牛乳	米, 押し麦, 米油, じゃがいも 小麦粉, さとう, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, ★トマト (缶) キャベツ, こまつな, レモン ★りんご	590 kcal 18.3 g
15 金	スタミナごはん	○	スパイシーポテト 大根ときゅうりのピクルス みかん	豚肉, 牛乳, もみのり	米, 押し麦, さとう, ★ごま油 じゃがいも, ★米揚げ油	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, しめじ, キャベツ ニラ, 大根, きゅうり, みかん	637 kcal 24.6 g
16 土	チキンライス	○	ポトフ じゃこ入りサラダ	とり肉, 牛乳, 豚肉 クワターソース ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, ★バター, 米油 じゃがいも, こんにやく ★ごま, さとう, ★ごま油	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ セロリー, キャベツ, こまつな だいこん	569 kcal 22.8 g
19 火 ◎	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, とうふ	米, 米粒麦, つきこんにやく さとう, さつまいも, 小麦粉 ★米揚げ油	しめじ, ごぼう, にんじん しょうが, こまつな, ながねぎ	595 kcal 21.5 g
20 水	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 ★米揚げ油, つきこんにやく	にんじん, ごぼう, こまつな キャベツ, もやし	579 kcal 26.1 g
22 金	イカフライサンド	○	野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	いか, 牛乳, 豚肉 ★ヨーグルト	★コッパパン, 小麦粉, パン粉 ★米揚げ油, じゃがいも さとう	キャベツ, にんじん, たまねぎ こまつな, セロリー, みかん, バイ	582 kcal 26.0 g
25 月	麦ごはん	○	メダイの香味焼き さつま汁 かぶとキャベツの塩もみ	牛乳, メダイ, とり肉 とうふ, みそ	米, 押し麦, さとう, ★ごま油 ★ごま, 米油, こんにやく 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	570 kcal 28.1 g
26 火	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル スイートポテト	とり肉, とうふ, ★たまご 牛乳, ★生クリーム ★調理用牛乳	米, 米粒麦, でんぶん ★ごま油, ★白すりごま さとう, さつまいも, ★バター	にんじん, たまねぎ, ニラ ながねぎ, もやし, こまつな	610 kcal 21.6 g
27 水	しじじゅうしい	○	きびなごのから揚げ イナムドゥチ 野菜の甘じょうゆ	豚肉, 刻みこんぶ, 牛乳 ★きびなご, かまぼこ 生揚げ, みそ	米, 米粒麦, でんぶん 小麦粉, ★米揚げ油, さとう つきこんにやく	しょうが, にんじん, 乾しいたけ だいこん, こまつな, もやし	569 kcal 24.2 g
28 木	ソース焼きそば	○	中華コーンスープ 菊花みかん	豚肉, あおのり, 牛乳 とり肉, ★たまご	蒸し中華めん, 米油, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, もやし コーン, しめじ, ながねぎ こまつな, みかん	573 kcal 24.9 g
29 金	麻婆ライス	○	白菜スープ グレープゼリー	とうふ, 豚肉, みそ, 牛乳 ベーコン, 粉寒天, ゼラチン	米, 押し麦, 米油, さとう でんぶん, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ, ニラ たまねぎ, はくさい, こまつな セロリー, グレープジュース	622 kcal 24.7 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。