

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食分 たんぱく質
2月	こぎつねごはん	○	ハタハタの磯揚げ 野菜のみそ汁 シキリ汁あえ	とりひき肉、油揚げ、牛乳 ★はたはた、あおのり、みそ	米、米粒麦、さとう、でんぶ 小麦粉、★米油、じゃがいも ★ごま油	にんじん、しょうが、ごぼう たまねぎ、こまつな、切干大根 もやし、★きゅうり	616 kcal 26.2 g
3火	<地元野菜デー> 麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ 杉並大根のみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳、干ひじき、豚ひき肉 油揚げ、乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、しらたき、さとう じゃがいも、マッシュポテト 小麦粉、パン粉、★米油、★ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん もやし、ほうれんそう	628 kcal 21.0 g
4水	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツヨーグルト	豚き肉、牛乳、ベーコン レンズ豆、★粉チーズ ★ヨーグルト	★丸パン、米油、パン粉 小麦粉、じゃがいも マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー にんにく、キャベツ ★ホールトマト、グリーンピース みかん、パイナップル	602 kcal 21.0 g
5木	麦ごはん	○	サバの味噌煮 ほうれんそうの柚香あえ 根菜汁	牛乳、さば、みそ、生揚げ	米、押し麦、さとう、米油	しょうが、ほうれんそう、ゆず えのきたけ、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ	571 kcal 26.2 g
6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	牛乳、たきこみわかめ 豚ひき肉、とり肉 ★たまご	米、押し麦、★ごま油、でんぶ んごぼうの皮、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	623 kcal 25.3 g
9月	麦ごはん	○	ホキのしぐれ煮 豆腐とじゃが芋のみそ汁 ほうれん草のいそ和え	牛乳、ホキ、とうふ 乾燥わかめ、みそ、のり	米、押し麦、でんぶ、★米油 こんにやく、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 ホールコーン	573 kcal 25.2 g
10火	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 でんぶ、じゃがいも さとう、★ごま油	にんじん、たまねぎ、マッシュ セロリー、キャベツ、もやし こまつな	571 kcal 25.4 g
11水	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、でんぶ、小麦粉 ★米油、さとう、こんにやく 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 ★きゅうり、ゆかり	605 kcal 26.0 g
12木	ほうとう	○	ぱりぱりひじき ブロッコリーの甘じょうゆあえ みかん	とり肉、油揚げ、みそ、牛乳 干ひじき、★チーズ	うどん、里芋、さとう、★ごま 小麦粉、春巻きの皮、★米油	かぼちゃ、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	630 kcal 27.2 g
13金	四川豆腐ライス	○	アゲ菜としめじのスープ おかしな目玉焼き	豚ひき肉、とうふ、牛乳 とり肉、★たまご、粉寒天 ★乳酸菌飲料	米、押し麦、米油、でんぶ ★ごま油、さとう	にんにく、ながねぎ、たまねぎ ニラ、チンゲンサイ、しめじ にんにく、しょうが、★黄桃	626 kcal 26.8 g
16月	たまごトースト	○	パーミセリースープ フルーツポンチ	★たまご、★チーズ、牛乳 ベーコン、とり肉、粉寒天	★食パン、米油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、 パーミセリー、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん ホールコーン、こまつな みかん、パイナップル、★もも	615 kcal 24.0 g
17火	麦ごはん	○	ぶりの照焼 みみ汁 白菜のおひたし	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ かつお節	米、押し麦、さとう、でんぶ 小麦粉	しょうが、かぼちゃ、だいこん にんじん、こまつな、ながねぎ えのきたけ、はくさい、もやし	605 kcal 28.1 g
18水	チキンクリームライス	○	野菜のスープ煮 りんご	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 しょうが、さやいんげん たけのこ、キャベツ、こまつな セロリー、★りんご	619 kcal 22.3 g
19木◎	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ かきたま汁 かじ油揚げのサラダ	牛乳、とりひき肉、とうふ ★たまご、油揚げ	米、押し麦、でんぶ、さとう 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	597 kcal 30.3 g
20金	きびごはん	○	さわらの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 味噌のそぼろあんかけ	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、でんぶ	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月◎	豚肉とゴボウの混ぜご飯	○	きびなごのから揚げ 冬野菜汁 菊花みかん	豚肉、油揚げ、牛乳 ★きびなご	米、米粒麦、しらたき、さとう でんぶ、小麦粉、★米油、里芋	ごぼう、にんじん、しょうが かぶ、ながねぎ、みかん	574 kcal 23.2 g
24火	<セレクト給食> コーンライス		ジュリエンスープ ブロッコリーサラダ フライドチキンまたはハンバーグ 冷凍パイ セレクトドリンク	牛乳、豚ひき肉、鶏肉 ベーコン、豆腐 ミルクコーヒー	米、米粒麦、★米油、じゃがいも マカロニ、パン粉、小麦粉	ホールコーン、セロリー、えのきた け、にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ブロッコ リー、だいこん、冷凍パイ、ぶどう ジュース、りんごジュース	

※「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。