

4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
9 火	四川豆腐ライス	○	チンゲン菜としめじのスープ 清見オレンジ	豚ひき肉, とうふ, 牛乳 とり肉, ★たまご	米, 押し麦, 米油, でんぷん ★ごま油	にんにく, ながねぎ, たまねぎ ニラ, チンゲンサイ, しめじ しょうが, 清見オレンジ	572 kcal 26.2 g
10 水 ◎	麦ごはん	○	鮭の照焼 新じゃがのそぼろ煮 マツと小松菜の甘じょうゆ	牛乳, 鮭, 豚ひき肉	米, 押し麦, でんぷん, 米油 つきこんにやく, じゃがいも さとう	にんじん, たまねぎ さやいんげん, もやし こまつな	568 kcal 29.0 g
11 木	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかか和え	たきこみわかめ, 牛乳 ★たまご, 油揚げ, かまぼこ とり肉, かつお節	米, 米粒麦, ★ごま, さとう つきこんにやく, でんぷん うどん, 玉ふ	ホールコーン, 万能ねぎ にんじん, ながねぎ キャベツ, こまつな	558 kcal 25.4 g
12 金	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉, 牛乳, 豚肉 赤いんげん豆, ★粉チーズ ★プレーンヨーグルト	★コッパパン, 米油, さとう じゃがいも, マカロニ	セロリー, にんにく, にんじん たまねぎ, キャベツ, ★トマト グリーンピース, みかん パイナップル	634 kcal 25.3 g
15 月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 豚汁 糸寒天のごま酢あえ	牛乳, さわら, 豚肉, とうふ みそ, 糸寒天, 油揚げ	米, 押し麦, さとう, ★ごま油 ★ごま, 米油, こんにやく じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんにく ごぼう, にんじん, だいこん こまつな, ★きゅうり, もやし	594 kcal 28.8 g
16 火	スパゲティミートソース	○	ほうれん草のサラダ いちご	豚ひき肉, 大豆 ★ピザ用チーズ, 牛乳	スパゲティ, 米油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, たまねぎ, ★トマト ほうれん草, キャベツ コーン, ★いちご	573 kcal 24.4 g
17 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ うど入りみそ汁 小松菜のいそ和え	牛乳, 豚ひき肉, おから 油揚げ, みそ, もみのり	米, 押し麦, 米油, 小麦粉 パン粉, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, うど にんじん, はくさい, ながねぎ こまつな, もやし, コーン	658 kcal 25.5 g
18 木	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ たんぼぼゼリー	とり肉, ★ピザ用チーズ 牛乳, ちりめんじゃこ 粉寒天, ゼラチン	米, 押し麦, 米油, じゃがいも 小麦粉, ざらめ糖, ★ごま さとう, ★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 パインジュース, パイナップル	698 kcal 23.5 g
◎ 19 金	たけのこご飯	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 ゆかりあえ	とり肉, 油揚げ, 牛乳, いか とうふ	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉 でんぷん, 米油, こんにやく じゃがいも	たけのこ, 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	562 kcal 27.6 g
22 月	もやしチャーハン	○	棒ぎょうざ ザーサイスープ	豚肉, ★たまご, 牛乳, 豚肉	米, 米粒麦, ★ごま油, 米油 ギョウザの皮, はるさめ	ながねぎ, にんじん, ピーマン もやし, だいずもやし, キャベツ ニラ, にんにく, しょうが たまねぎ, たけのこ, ザーサイ こまつな	632 kcal 25.4 g
23 火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 肉じゃが 切干とキャベツのごま酢あえ	牛乳, ホキ, みそ, 豚肉	米, 押し麦, さとう, ★ごま 米粒麦, 米油, つきこんにやく じゃがいも	たまねぎ, にんじん さやいんげん, 切干大根 キャベツ	593 kcal 26.2 g
24 水	青菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のみそ汁 もやしの梅じょうゆ和え	牛乳, ★ししゃも, ★たまご あおのり, みそ	米, 米粒麦, ★ごま油, 小麦粉 米油, じゃがいも, さとう	こまつな, ごぼう, にんじん たまねぎ, もやし さやいんげん, 梅干し	587 kcal 23.5 g
25 木	いわしのかば焼き丼	○	三色和え のっぺい汁	いわし, 牛乳, 油揚げ, とうふ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん 米油, さとう, ★ごま ★ごま油, こんにやく, 里芋	もやし, こまつな, にんじん だいこん, ながねぎ	597 kcal 25.7 g
26 金	二色パン	○	ポークビーンズ 三色ピクルス	牛乳, 大豆, 豚肉 ★生クリーム	★食パン, ★胚芽食パン いちごジャム, 米油, 小麦粉 じゃがいも, ★バター, さとう	セロリー, にんじん, たまねぎ だいこん, ★きゅうり	546 kcal 24.6 g
30 火	チキンライス	○	白インゲン豆と野菜のスープ パリパリサラダ	とり肉, 牛乳, 豚肉 白いんげん豆	米, 米粒麦, ★バター, 米油 じゃがいも, わんたんの皮 オリーブ油, さとう	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ グリーンピース, しょうが にんにく, キャベツ, こまつな	562 kcal 22.3 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。