

5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人分 - たんぱく質
1水	高野豆腐の そぼろごはん	○	野菜のみそ汁 抹茶ケーキ	とりひき肉, 高野豆腐 牛乳, みそ, ★たまご ★調理用牛乳	米, 米粒麦, 米油, さとう じゃがいも, 小麦粉, 甘納豆	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ もやし, たまねぎ, えのきたけ こまつな	675 kcal 27.3 g
2木	中華おこわ	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肉, 牛乳, 赤えんどう	米油, ★ごま油, もち米 米粒麦, わんたんの皮, さとう	乾しいたけ, ゆでたけのこ にんじん, グリンピース たまねぎ, もやし, こまつな ながねぎ, みかん, バイアプル	585 kcal 21.2 g
7火	麦ごはん	○	たらのマネズ 焼き かきたま汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳, たら, ★調理用牛乳 ★粉チーズ, とうふ, ★たまご	米, 押し麦, マヨネーズ パン粉, でんぶん, さとう	たまねぎ, ながねぎ, こまつな にんじん, ほうれんそう もやし	554 kcal 27.9 g
8水	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	豚肉, 油揚げ, かまぼこ 乾燥わかめ, 牛乳, とうふ, きな粉	冷凍うどん, ★ごま, さとう 米油, 白玉粉, 上新粉	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ こまつな, キャベツ, よもぎ粉	578 kcal 25.2 g
9木	シーフードピラフ	○	ポタージュ こんにやくサラダ	とり肉, あさり, いか, 牛乳 ★調理用牛乳, 干ひじき ★生クリーム	米, 米粒麦, ★バター, 米油 でんぶん, じゃがいも こんにやく, はちみつ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム セロリー, キャベツ, こまつな ★きゅうり	561 kcal 23.4 g
10金◎	ピースごはん	○	鮭の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 野菜のからし酢和え	たきこみわかめ, 牛乳, 鮭 とうふ, みそ, 乾燥わかめ	米, 米粒麦, でんぶん, ★米油	グリンピース, しょうが えのきたけ, たまねぎ こまつな, キャベツ, もやし	567 kcal 28.9 g
13月	照り焼き フィッシュドッグ	○	ベジタブルシチュー 美生柑	ホキ, 牛乳, とり肉 ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳 ★粉チーズ, ★生クリーム	★コッパパン, さとう, 米油 でんぶん, じゃがいも, ヌイユ ★バター, 小麦粉	キャベツ, たまねぎ, にんじん マッシュルーム, こまつな, セロリー グリンピース, 美生柑	589 kcal 31.2 g
14火	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳, とり肉, ★たまご 豚肉, 大豆	米, 押し麦, 米油, さとう でんぶん, しらたき, ★ごま じゃがいも, ★ごま油	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ ながねぎ, さやいんげん, ニラ にんにく, しょうが, もやし こまつな	634 kcal 28.1 g
15水	金平ごはん	○	ししやもフライ 塩豚汁 ひじき入り和風サラダ	豚肉, 牛乳, ★ししやも 干ひじき	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉 パン粉, ★米油, じゃがいも	ごぼう, しょうが, にんじん かぶ, しめじ, ながねぎ こまつな, しょうが, だいこん キャベツ, ★きゅうり	595 kcal 22.1 g
16木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード 焼き 青菜とコーンのスープ ゆで野菜のドレッシング かけ	牛乳, とり肉, ★たまご	米, 押し麦, 生パン粉, さとう でんぶん, 米油	ながねぎ, はくさい, こまつな クリームコーン, キャベツ アスパラガス	598 kcal 26.3 g
17金◎	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ もやしのみそ汁 野菜の煮物	牛乳, かつお, あおのり とうふ, みそ	米, 押し麦, でんぶん, ★米油 さとう, じゃがいも こんにやく	しょうが, もやし, たまねぎ えのきたけ, こまつな にんじん, さやいんげん	592 kcal 30.6 g
20月	きなご豆乳トースト	○	チリコンカン かき油揚げの物	きな粉, 豆乳, 牛乳 赤いんげん豆, ベーコン 豚ひき肉, 油揚げ	★無塩食パン, さとう, 米油 じゃがいも, ★ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, ピーマン, 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	581 kcal 25.3 g
21火	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ アゲ菜と卵のスープ 中華酢あえ	牛乳, 豚ひき肉, とり肉 ★たまご	米, 押し麦, ★ごま油, 小麦粉 でんぶん, ぎょうざの皮 ★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 チンゲンサイ, にんじん にんにく, ★きゅうり, もやし	598 kcal 23.7 g
22水	こぎつねごはん	○	豆あじのから揚げ 芋団子汁 ジャキキあえ	油揚げ, 牛乳, 豆あじ とり肉	米, 米粒麦, さとう, でんぶん 小麦粉, ★米油, じゃがいも ★ごま油	にんじん, 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	590 kcal 23.2 g
23木	麦ごはん	○	手作りふりかけ いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天の味噌かけ 切干大根のサラダ 美生柑	牛乳, ちりめんじゃこ, いか かつお節, 塩昆布, 豚肉 とうふ, みそ, 大豆, 糸寒天 油揚げ	米, 押し麦, ★ごま, 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, レモン ★きゅうり, もやし	562 kcal 29.0 g
24金	ブルコギ丼	○	カリカリごぼうのサラダ オレンジゼリー	豚肉, 牛乳, かつお節 ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米油, さとう ★ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, もやし だいずもやし, にんじん, しめじ ながねぎ, ニラ, 切干大根 こまつな, キャベツ, たまねぎ 美生柑	589 kcal 25.5 g
28火	ドライカレー	○	大豆入りコロケ 新たけのこのみそ汁 キャベツとマツタけの土佐和え	豚ひき肉, 大豆, 牛乳 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 小麦粉, さとう でんぶん, ★米油	マッシュルーム, にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ, にんじん レーズン, ごぼう, キャベツ こまつな, コーン オレンジジュース	638 kcal 23.8 g
29水	麦ごはん	○	小松菜のサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 乾燥わかめ, みそ かつお節	米, 押し麦, じゃがいも マッシュポテト, 小麦粉 パン粉, ★米油	にんじん, たまねぎ, たけのこ こまつな, ながねぎ, キャベツ	612 kcal 21.4 g
30木	トビウオの スパゲティ	○	わかめスープ ぱりぱりひじき	豚挽き肉, とびうお ★ピザ用チーズ, 牛乳 ★プレーンヨーグルト	スパゲティ, 米油, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが にんじん, マッシュルーム, ★トマト こまつな, キャベツ, コーン みかん, バイアプル	588 kcal 27.9 g
31金	キムチチャーハン	○	わかめスープ ぱりぱりひじき	豚肉, 牛乳, 乾燥わかめ とうふ, 干ひじき ★ダイスチーズ	米, 米粒麦, ★ごま, さとう 小麦粉, 春巻きの皮, ★米油	にんじん, キムチ, ピーマン たまねぎ, こまつな	590 kcal 21.2 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。