

# 6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
3月	麦ごはん	○	ホキの妻みそ焼き 野菜の煮物 おひたし	牛乳, ホキ, かつお節	米, 押し麦, さとう, ★ごま 米粒麦, 米油, じゃがいも こんにやく	にんじん, たまねぎ, さやいんげん こまつな, キャベツ, もやし	574 kcal 25.9 g
4火	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳, 豚肉, 赤いんげん豆 ★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, ★トマト グリーンピース, みかん (缶) パイナップル (缶)	611 kcal 26.6 g
5水	かみかみわかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 しゃんぱあえ	たきこみわかめ, 牛乳 ★ししゃも, あおのり, 豚肉 とうふ, みそ	米, 米粒麦, きび, あわ, ★ごま 小麦粉★米油, こんにやく じゃがいも, さとう, ★ごま油	ごぼう, にんじん, ながねぎ だいこん, こまつな, 切干大根 もやし, ★きゅうり	578 kcal 22.6 g
6木	メキシカンライス	○	白インゲン豆ポタージュ 大根サラダ	とり肉, 牛乳, 白いんげん豆 ★調理用牛乳, ★生クリーム かつお節, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米油, ★バター ★ごま, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, コーン マヨネーズ, グリンピース, セロリー だいこん, ★きゅうり	572 kcal 22.8 g
7金	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 三色和え	牛乳, あじ, みそ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶ ん ★米油, さとう, じゃがいも ★ごま油, ★ごま	梅干し, ごぼう, にんじん たまねぎ, こまつな, もやし キャベツ	582 kcal 25.7 g
10月	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け	牛乳, ★きびなご, 油揚げ かまぼこ, とり肉	米, 米粒麦, ★ごま, でんぶ ん 小麦粉, ★米油, つきこんにやく うどん, 玉ふ, さとう	ゆかり, しょうが, にんじん ながねぎ, こまつな, ごぼう 切干大根, さやいんげん	561 kcal 23.6 g
11火	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ みそ汁 ちんとマツタの辛子しょうゆ	牛乳, 豚ひき肉, とりひき肉 豆腐, ★たまご, わかめ とうふ, みそ	米, 押し麦, 生パン粉, さとう でんぶ ん	にんじん, ながねぎ, だいこん キャベツ, こまつな, もやし	579 kcal 28.9 g
12水	ジャージャー麺	○	青のりポテト 美生柑	豚ひき肉, みそ, ★たまご 牛乳, あおのり	蒸し中華めん, 米油, ★ごま 油 さとう, でんぶ ん, ★ごま じゃがいも, ★米油	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ながねぎ, たけのこ もやし, ★きゅうり, 美生柑	638 kcal 27.8 g
13木◎	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳, ぶり, 豚肉, とうふ みそ, 大豆, のり	米, 押し麦, さとう, ★ごま 油 じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんにく にんじん, ごぼう, だいこん こまつな, もやし, コーン	604 kcal 30.1 g
14金	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜とキノコのスープ そらまめ	★たまご, もも肉, 牛乳 とり肉, とうふ	米, 米粒麦, 米油, でんぶ ん ★ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ たけのこ, だいこん, しめじ さやいんげん, チンゲンサイ えのきたけ, にんにく ながねぎ, そらまめ	587 kcal 27.3 g
17月	トリとごぼうのピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ フルーツポンチ	とり肉, ボンレスハム ★たまご, 牛乳, 豚肉 レンズまめ	米, 米粒麦, ★バター, 米油 じゃがいも, さとう	にんじん, しょうが, ごぼう にんにく, さやいんげん たまねぎ, キャベツ, こまつな みかん (缶), パイナップル (缶) ★もも (缶)	580 kcal 21.8 g
18火	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉, 牛乳, とりひき肉 豆腐	★無塩パン, ★米油, さとう はるさめ, でんぶ ん, ★ごま 油 じゃがいも, ★バター	キャベツ, にんじん, たけのこ 木茸, こまつな, ながねぎ, ニラ しょうが, コーン	556 kcal 23.4 g
19水◎	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりあえ	牛乳, いわし開き, とうふ 油揚げ, みそ	米, 押し麦, でんぶ ん, ★米油 さとう, じゃがいも	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, キャベツ, ★きゅうり ゆかり	574 kcal 24.6 g
20木	青椒肉絲丼	○	春雨スープ あじさいゼリー	豚肉, 高野豆腐, 牛乳, とうふ 粉寒天, ★乳酸菌飲料	米, 米粒麦, 米油, でんぶ ん さとう, はるさめ	ピーマン, にんにく, しょうが たけのこ, エリンギ, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ えのきたけ, こまつな グレープジュース	621 kcal 23.2 g
21金	麦ごはん	○	メルルーサの変りソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ	牛乳, メルルーサ, とうふ ★たまご, わかめ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶ ん ★米油, さとう, ★ごま	たまねぎ, ながねぎ, こまつな キャベツ, にんじん	600 kcal 25.7 g
22土	チキンクリームライス	○	何でも千切サラダ メロン	とり肉, ★調理用牛乳, 牛乳 干ひじき	米, 米粒麦, ★バター, 米油 小麦粉, さとう	にんじん, たまねぎ, マヨネーズ しょうが, ピーマン, だいこん キャベツ, ★きゅうり, レモン ★メロン	579 kcal 20.1 g
25火	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのごま酢あえ	牛乳, 鮭, ★調理用牛乳, みそ ★粉チーズ, とうふ, 油揚げ	米, 押し麦, ★マヨネーズ パン粉, 米油, こんにやく じゃがいも, ★ごま, さとう	たまねぎ, マヨネーズ, ごぼう にんじん, だいこん, ながねぎ こまつな, 切干大根, キャベツ	607 kcal 29.5 g
26水	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	★マクロビ菌, 牛乳	スパゲティ, さとう, じゃがいも ★米油, はちみつ	たまねぎ, だいこん, キャベツ にんじん, コーン, ★きゅうり 冷凍みかん	628 kcal 24.4 g
27木	パエリア	○	白インゲン豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	とり肉, いか, ★むきえび, 牛乳 豚肉, 白いんげん豆, ベーコン ★調理用牛乳, ★生クリーム ★粉チーズ	米, 米粒麦, ★バター, 米油 じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん マヨネーズ, しょうが, キャベツ こまつな	571 kcal 25.7 g
28金	あぶら麩丼	○	沢煮わん 水無月	ささかまぼこ, さば節 ★たまご, のり, 牛乳, 豚肉	米, 米粒麦, 油ふ, さとう でんぶ ん, つきこんにやく 上新粉, 小麦粉, 白玉粉 くずでん粉, 甘納豆	たまねぎ, にんじん, しめじ ごぼう, さやいんげん, たけのこ 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ	633 kcal 23.1 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。