

7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月	麦ごはん	○	あじの香味だれ 肉じゃが ゆかりきゃべつ	牛乳, あじ, 豚肩肉	米, 押し麦, でんぷん 小麦粉, 米油, さとう つきこんにやく じゃがいも	しょうが, ながねぎ, たまねぎ にんじん, さやいんげん キャベツ, ゆかり	587 kcal 26.1 g
2火	なみすけドライカレー	○	じゃこサラダ 小玉すいか	豚ひき肉, 大豆, 牛乳 ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米油 じゃがいも, ★ごま さとう, ★ごま油	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, こまつな, キャベツ ★きゅうり, ★小玉すいか	630 kcal 25.5 g
3水	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドウチ サーターアランダギー	豚肉, 刻みこんぶ, 牛乳 ★ししゃも, かまぼこ 生揚げ, 甘みそ, ★たまご	米, 米粒麦, 米油 つきこんにやく, 小麦粉 黒砂糖	にんじん, 乾しいたけ だいこん, こまつな	663 kcal 25.8 g
4木	冷やし中華そば	○	じゃがいももち ミニトマト	★たまご, 豚肉, 牛乳 ★ピザ用チーズ	中華めん, ★ごま油 さとう, ★ごま じゃがいも, でんぷん	★きゅうり, もやし, にんじん 乾しいたけ, ながねぎ しょうが, ★ミニトマト	552 kcal 25.4 g
5金	あなごちらし	○	七夕汁 えだまめ	あなご, ★たまご, 牛乳 油揚げ, 豚肉, かまぼこ	米, 米粒麦, さとう, 米油 焼き麩, そうめん	しょうが, こまつな, にんじん たまねぎ, ながねぎ, オクラ えだまめ	583 kcal 25.8 g
8月	キムチ丼	○	中華スープ 冷凍みかん	豚肉, あさり, 牛乳, とり肉 とうふ	米, 米粒麦, ★ごま油 さとう, ★ごま, 米油 はるさめ, でんぷん	にんにく, たまねぎ, ながねぎ 切干大根, キムチ, ニラ にんじん, たけのこ 乾しいたけ, こまつな しょうが, 冷凍みかん	590 kcal 23.2 g
9火	麦ごはん	○	大豆入りカレーコロッケ 冷汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳, 大豆, 豚ひき肉 乾燥わかめ, 油揚げ, みそ 塩昆布	米, 押し麦, 米油, ★ごま じゃがいも, ★ごま油 マッシュポテト, 小麦粉 パン粉	にんじん, たまねぎ ★きゅうり, キャベツ	628 kcal 21.6 g
10水	セサミトースト	○	テリコンカン 三色ピクルス	牛乳, 赤いんげん豆 豚ひき肉	★胚芽食パン, ★ごま マーガリン, さとう 米油, じゃがいも	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 だいこん, ★きゅうり	599 kcal 24.1 g
11木	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ マセドアンサラダ	とり肉, ウィンナーセージ, 牛乳 ★たまご	米, 米粒麦, 米油, さとう でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, セロリー, にんじん 黄ピーマン, 赤ピーマン ピーマン, ★トマト, コーン こまつな, ★きゅうり	584 kcal 24.3 g
12金 ◎	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 塩豚汁 蒸しとうもろこし	牛乳, いわし, 豚肉	米, 押し麦, 小麦粉, さとう でんぷん, ★米油 じゃがいも	にんじん, かぶ, しめじ ながねぎ, こまつな しょうが, とうもろこし	576 kcal 23.9 g
16火 ◎	麦ごはん	○	サメのおろし炊き かぼちゃのみそ汁 野菜のからし酢和え	牛乳, もうかさめ, 油揚げ 乾燥わかめ, みそ	米, 押し麦, でんぷん 小麦粉, ★米油, さとう ★ごま油	しょうが, だいこん, たまねぎ かぼちゃ, こまつな, キャベツ もやし	574 kcal 24.4 g
17水	夏野菜の中華丼	○	はるさめとわかめのスープ ガーリックポテト	豚肉, いか, あさり, 牛乳 乾燥わかめ, とうふ	米, 米粒麦, 米油, でんぷん ★ごま油, はるさめ じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ たけのこ, 乾しいたけ, レタス 赤ピーマン, 黄ピーマン チンゲンサイ, えのきたけ ながねぎ, こまつな	606 kcal 24.4 g
18木	<セレクト給食> わかめごはん		鮭の竜田揚げ 又は 鶏肉のしょうが焼き ABCスープ モヤシと小松菜の甘じょうゆ 冷凍パイ セレクトドリンク	たきこみわかめ, 鮭, 鶏肉 ベーコン, 豚肉	米, 米粒麦, 米油, マカロニ じゃがいも, さとう でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, キャベツ, こまつな もやし, 冷凍パイ ぶどうジュース りんごジュース	

*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。