

# 1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	13歳 - たんばく質
9 木	麻婆ライス	○	わかめスープ 菊花みかん	とうふ、豚ひき肉、みそ 牛乳、乾燥わかめ	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、★ごま油	にんにく、しょうが、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、ニラ たまねぎ、こまつな、みかん	609 kcal 24.9 g
10 金	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 ゆで野菜のみそドレッシング 小豆白玉	牛乳、ホキ、みそ、あずき とうふ	米、押し麦、でんぶん、★米油 じゃがいも、さとう、★ごま油 白玉粉、上新粉	ながねぎ、しょうが、にんにく コーン、にんじん、ピーマン キャベツ、もやし、こまつな	709 kcal 25.9 g
14 火	鮭のバターじょうゆ ピラフ	○	ABCスープ パイナップルケーキ	鮭、牛乳、ベーコン、豚肉	米、米粒麦、★バター、米油 マカロニ、じゃがいも さとう、小麦粉	たまねぎ、しめじ、グリーンピース にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、こまつな、パインアップル	674 kcal 22.5 g
15 水	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	たきこみわかめ、牛乳 とりひき肉、★たまご みそ、油揚げ、かまぼこ とり肉、かつお節	米、米粒麦、黒米、生パン粉 さとう、★白炒りごま、玉ふ つきこんにゃく、でんぶん うどん	ながねぎ、にんじん、乾しいたけ みつば、こまつな、キャベツ もやし	572 kcal 31.3 g
16 木	麦ごはん	○	家常豆腐 青菜ときのこのスープ 野菜のナムル	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ とり肉、★たまご	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、★ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん ながねぎ、キャベツ、しめじ チンゲンサイ、もやし こまつな	588 kcal 27.2 g
17 金	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ りんご	豚ひき肉、大豆、★チーズ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも ★米油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー にんじん、たまねぎ、★トマト キャベツ、こまつな、コーン ★りんご	640 kcal 25.3 g
20 月 ◎	麦ごはん	○	のりの佃煮 マスのおろし炊き じゃがいものみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、ほしのり、マス 油揚げ、みそ	米、押し麦、さとう、でんぶん 小麦粉、★米油、じゃがいも	しょうが、だいこん、たまねぎ えのきたけ、こまつな、もやし にんじん、ほうれんそう	597 kcal 28.4 g
21 火	ピビンバ	○	トックスープ 菊花みかん	豚肉、★たまご、みそ 牛乳、とり肉	米、押し麦、米油、さとう ★ごま油、★ごま、トック	しょうが、にんにく、切干大根 もやし、ほうれんそう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな みかん	627 kcal 25.9 g
22 水	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツヨーグルトかけ	きな粉、牛乳、豚ひき肉 ★たまご、★ヨーグルト	★無塩パン、★米油、さとう はるさめ、でんぶん ★ごま油	はくさい、にんじん、たけのこ 木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ しょうが、みかん、パインアップル	618 kcal 23.7 g
23 木 ◎	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳、★たまご、とり肉 とうふ、乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、さとう、米油 でんぶん、こんにゃく	コーン、万能ねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、れんこん しょうが、えのきたけ たまねぎ、こまつな	580 kcal 25.4 g
24 金	五目うま煮丼	○	中華酢あえ グレープゼリー	豚肉、いか、★むきえび ★うずら卵、牛乳、粉寒天 ゼラチン	米、押し麦、米油、でんぶん ★ごま油、でんぶん はるさめ、さとう	たけのこ、にんじん、はくさい チンゲンサイ、木茸、キャベツ ★きゅうり、もやし グレープジュース	563 kcal 23.3 g
27 月	カレーライス	○	じゃこサラダ いちご	豚肉、★チーズ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、じゃがいも 小麦粉、さとう、はちみつ ★ごま	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 ★いちご	645 kcal 24.4 g
28 火	麦ごはん	○	揚げぶり大根 みそ汁 トクとコマツの辛子じょうゆ	牛乳、ぶり、乾燥わかめ みそ	米、押し麦、でんぶん、★米油 さとう、じゃがいも	だいこん、しょうが、にんじん えのきたけ、たまねぎ こまつな、もやし	634 kcal 26.3 g
29 水	キムチ炒飯	○	ししやものから揚げ 中華スープ	豚肉、牛乳、ししやも とうふ	米、米粒麦、★ごま、でんぶん 小麦粉、★米油、はるさめ	にんじん、キムチ、ながねぎ たけのこ、乾しいたけ たまねぎ、こまつな、しょうが	583 kcal 23.3 g
30 木	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のごま酢あえ	牛乳、くじら、みそ、糸寒天 油揚げ	米、押し麦、でんぶん、★米油 じゃがいも、さとう、★ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、★きゅうり もやし	587 kcal 29.4 g
31 金	みそラーメン	○	変わり大学芋 みかん	みそ、豚肉、牛乳 かえり煮干し	蒸し中華めん、★ごま油 さつまいも、★米油、さとう 水あめ、★ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、はくさい もやし、こまつな、コーン みかん	643 kcal 25.4 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。