10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	深川めし	○	めひかりのから揚げ 明日葉うどん入り吉野汁 野菜のみそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ	油揚げ,あさり,とり肉,牛乳 ★めひかり,かまぼこ,みそ	米,米粒麦,米油,さとう,ごま油 でんぷん,小麦粉,玉ふ つきこんにゃく,明日葉うどん	ごぼう,しょうが,にんじん ながねぎ,こまつな,キャベツ もやし,★きゅうり	589 kcal 27.4 g
5 月	麦ごはん	○	サメの麦みそ焼き 炒り煮 小松菜のいそあえ	牛乳,モウカサメ,みそ 焼ちくわ,もみのり	米,米粒麦,さとう,ごま,米油 こんにゃく	にんじん,ごぼう,たけのこ さやいんげん,こまつな もやし,コーン	575 kcal 25.7 g
6 火	中華菜飯	○	真珠団子 トックスープ	豚肉,牛乳,豚ひき肉,豆腐 とり肉	米,米粒麦,米油,さとう ごま油,でんぷん,もち米 トック	にんじん,こまつな,たまねぎ しょうが,にんにく,乾しいたけ ながねぎ,チンゲンサイ	569 kcal 22.7 g
7 水	じゃこわかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干大根のごま酢あえ	ちりめんじゃこ,牛乳 たきこみわかめ,おから ★たまご	米,米粒麦,ごま,じゃがいも 小麦粉,パン粉,米油,でんぷん ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ もやし,こまつな,切干大根 キャベツ	590 kcal 22.9 g
8 木	チキンカツサンド	○	白いんげん豆と野菜のスープ グレープゼリー	とり肉,牛乳,豚肉 白いんげん豆,粉寒天 ゼラチン	★丸パン,小麦粉,パン粉,米油 じゃがいも,マカロニ,さとう	キャベツ,しょうが,にんにく にんじん,たまねぎ,こまつな グレープジュース	617 kcal 31.3 g
9 金	麦ごはん	○	ブリのごまみそがけ 沢煮わん 青菜の辛子じょうゆ	牛乳,ぶり,みそ,豚肉 油揚げ	米,米粒麦,さとう,ごま でんぷん,つきこんにゃく	しょうが,ごぼう,乾しいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ みつば,こまつな,もやし	574 kcal 26.4 g
13 火	さつま芋ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 具だくさんみそ汁 土佐あえ	牛乳,とり肉,とうふ,油揚げ みそ,かつお節	米,米粒麦,さつまいも,ごま	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	567 kcal 25.6 g
14 水	麦ごはん	○	おからひじきふりかけ のりあげくん のっぺい汁 菊花みかん	牛乳,干ひじき,おから かつお節,とりひき肉 ★たまご,のり,油揚げ とうふ	米,米粒麦,米油,さとう,ごま じゃがいも,パン粉,里芋 こんにゃく,でんぷん	れんこん,にんじん,だいこん ながねぎ,こまつな,★みかん	571 kcal 22.9 g
15 木	みそラーメン	○	さつまいものきなこかけ キャベツと大根のゆかりあえ	みそ,豚肉,牛乳,きな粉	中華めん,米油,ごま油 さつまいも,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ にんじん,はくさい,もやし こまつな,コーン,だいこん キャベツ,ゆかり	573 kcal 22.2 g
16 金	麦ごはん	○	魚とｺｰﾝの揚げ煮 めかたま汁 野菜のおかかじょうゆ	牛乳,しいら,★たまご めかぶ,かつお節	米,米粒麦,でんぷん じゃがいも,米油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく コーン,にんじん,ピーマン たけのこ,えのきたけ,こまつな もやし	598 kcal 27.6 g
19 月 ◎	いわしご飯	○	打ち豆汁 白菜のおひたし	いわし,牛乳,,油揚げ 打ち豆,みそ,かつお節	米,米粒麦,でんぷん,米油 さとう,ごま,じゃがいも	しょうが,だいこん,にんじん しめじ,ながねぎ,こまつな はくさい,もやし	577 kcal 26.2 g
20 火	アップルトースト	○	チリコンカン ゆずごまサラダ	牛乳,赤いんげん豆,ベーコン 豚ひき肉,干ひじき★ツナ	★食パン,★バター,米油 じゃがいも,さとう,ごま	★りんご,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん,セロリー, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,コーン,トマト,★きゅうり キャベツ,だいこん,こまつな,ゆず	598 kcal 23.8 g
21 水	中華丼	○	わかめスープ ガーリックポテト	豚肉,いか,むきえび,とうふ ★うずら卵,牛乳,わかめ	米,米粒麦,米油,でんぷん ごま油,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,はくさい,木茸 たまねぎ,こまつな	580 kcal 24.5 g
22 木	こぎつねごはん	○	卵焼きあんかけ 呉汁 ｷｬﾍﾞﾂの香りづけ	油揚げ,牛乳,★たまご,豚肉 とうふ,みそ,大豆	米,米粒麦,米油,さとう,ごま でんぷん,じゃがいも	にんじん,コーン,万能ねぎ ごぼう,だいこん,ながねぎ こまつな,キャベツ,★きゅうり しょうが	604 kcal 27.5 g
23 金	栗五目おこわ	○	焼きししゃも めった汁 みたらしだんご	とり肉,牛乳,豚肉,生揚,と うふ	米,もち米,米粒麦,栗,米油 こんにゃく,さつまいも 白玉粉,さとう,でんぷん	にんじん,たけのこ,さやいんげん ごぼう,だいこん,ながねぎ こまつな	606 kcal 23.9 g
26 月	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 肉じゃが 三色和え	牛乳,ホキ,豚肉	米,米粒麦,小麦粉,ごま,米油 さとう,つきこんにゃく じゃがいも,ごま油	たまねぎ,にんじん,グリンピース もやし,こまつな	634 kcal 25.8 g
27 火	田舎うどん	○	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	とり肉,油揚げ,かまぼこ みそ,牛乳,わかめ	うどん,じゃがいも,ごま さとう,米油,さつまいも ｷﾞｮｳｻﾞ皮 ,小麦粉	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ こまつな,キャベツ,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	596 kcal 24.6 g
28 水	ハヤシライス	○	大根サラダ りんご	豚肉,★生クリーム,牛乳 かつお節,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,米油,小麦粉 さとう,ごま	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,グリンピース,だいこん,こまつな ★りんご	634 kcal 21.4 g
29 木	プルコギ丼	○	春雨スープ 柿	豚肉,高野豆腐,牛乳,とうふ	米,米粒麦,米油,さとう ごま油,ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,だいずもやし もやし,にんじん,乾しいたけ ながねぎ,ニラ,えのきたけ こまつな,★かき	596 kcal 25.6 g
30 金	シーフードピラフ	○	彩り野菜スープ かぼちゃのマフィン	とり肉,あさり,いか むきえび,牛乳,豚肉 ★調理用牛乳,★生クリーム	米,米粒麦,★バター,米油 でんぷん,さとう,★バター 小麦粉	にんじん,たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ,こまつな,セロリー かぼちゃ	656 kcal 25.9 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。