

平成 28 年度

3月

献立予定表

世田谷区立松原小学校

日 よ う び 曜 日	献立名 こんだてめい なせん こんだて おんせい ★下宿の献立は先生からのリクエストです。	の 飲み物 の 飲み物	黄の仲間 き ながま ねつ ちから ちと ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか ながま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどりのながま からだのちやうしきをとのえる 体の調子を整える
1 水 6年生と食会	パエリア ウイナーとキャベツのスープ コーンポテトグラタン	オレンジジュース	米、麦、油、オリーブ油 じゃがいも、バター、油、小麦粉、パン粉	鶏肉、いか、えび ウイナー ツナ、牛乳、チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ホールコーン、たまねぎ、クリームコーン、ブロッコリー
2 木	マーボー丼 塩ナムル くだもの（りんご）	MILK	米、麦、油、さとう、でん粉、ごま油 ごま油、ごま	豚肉、鶏肉、みそ、テンメンジャン、豆腐 ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ もやし、にら、にんじん りんご（王林）
3 金 ひなまつり	手巻きちらしずし 花魁と素麺のすまし汁 桃カルピスゼリー	MILK	米、さとう、油 花魁、そうめん さとう	油揚げ、鶏卵、けずりぶし、手巻のり 鶏肉、ささ身、豆腐 粉寒天、カルピス	(干)しいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、かんぴょう、菜の花 たまねぎ、にんじん、たけのこ、万能ねぎ 白桃缶
6 月	五目ごはん 大根と豆腐のみそ汁 春雨サラダ	MILK	米、もち米、さとう 豆腐、みそ、わかめ 国産はるさめ、油、さとう、ごま油	鶏肉、ひじき、油揚げ 豆腐、みそ、わかめ ハム ロース	ごぼう、たけのこ、糸こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ だいこん、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ
7 火	<u>きなこあげパン</u> 6-2リクエスト 第3位 明日葉めんのとろみ汁 デコボン	MILK	国内産小麦粉コッペパン、油、さとう 明日葉干しうどん、でん粉	きな粉 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	(干)しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな デコボン
8 水	肉みそうどん 野菜のおかかあえ スイートポテト	MILK	うどん、油、ごま油、さとう、でん粉 さつまいも、さとう、バター	豚肉、鶏肉、テンメンジャン、みそ けずりぶし 牛乳、生クリーム、鶏卵	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ピーマン こまつな、キャベツ、にんじん
9 木	ごはん 魚のピリ辛ソースかけ 里芋の甘辛煮 和風サラダ	MILK	米、麦 さとう、ごま油 さといも、さとう 油、さとう、ごま	ぶり、みそ 鶏肉 わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ 万能ねぎ キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん
10 金	麦雑炊 飛び魚入り卵焼き フライドポテト くだもの（いちご）	MILK	米、麦、さといも 油、ごま油、さとう じゃがいも、こむぎこ、油	油揚げ、みそ とびうお、鶏卵	にんじん、ごぼう、だいこん、あしたば しょうが、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ いちご
13 月	メキシカンライス コンソメスープ パイン風味のチーズケーキ	MILK	米、麦、バター、油 さとう、小麦粉、バター	豚肉、いか ベーコン クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン たまねぎ、にんじん、パセリ レモン、パイン缶
14 火	ガーリックトースト ミネストローネ くだもの（清見）	MILK	国内産小麦粉食パン、バター、油 油、じゃがいも、マカロニ	粉チーズ ベーコン、豚肉、大豆	にんにく たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト缶、トマト、ホールコーン、キャベツ 清見(オレンジ)
15 水	<u>カツカレーライス</u> 6-2リクエスト 第2位 福神漬け はるか	MILK	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトピューレ、りんご 福神漬 はるか
16 木	わかめごはん 五目うま煮 辣白菜	MILK	米、麦 油、新じゃがいも、さとう 油、さとう	わかめごはんの素 豚肉、みそ、生揚げ	ごぼう、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ 白菜、にんじん、しょうが
17 金	<u>つけうどん</u> 6-1リクエスト 第3位 <u>天ぷら（えび・いち・南瓜）</u> かぶのレモンしょうゆ味	MILK	うどん さつまいも、小麦粉、油	鶏肉、油揚げ、なると 鶏卵、エビ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、万能ねぎ かぼちゃ かぶ、かぶ葉、レモン
21 火	ソース焼きそば 高野豆腐のから揚げ フルーツ白玉ポンチ 6-1リクエスト 第2位	MILK	むし中華めん、油 さとう、でん粉、油 さとう、白玉粉	豚肉、あおのり、はすりぶし 凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、にら しょうが、にんにく パイン、みかん缶、黄桃缶、りんご、いちご
22 水	赤飯 ジャンボぎょうざ 6年生リクエスト 第1位 野菜のごまゆかりかけ	ショア	もち米、米、ごま 油、でん粉、ごま油、ぎょうざの皮 ごま	ささげ 鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、キャベツ にんじん、だいこん、きゅうり、ゆかり