



【 6がつこんだてひょう 】



2021年6月

杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1日 たんぱく質 食塩相当量
1日	カレーライス 小籠包の川中先生 リクエストメニュー	○	てこのひきとじんごけ やさしいソシジ あじさい★ゼリー	牛乳 なたに＜ チーズ ごめんてん にゅうさんいんりょう	米 麦 きょうか米 油 じゃがい も じゃがいも パウチ 小麦 さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんにく しょう ろいん りんご トマト だいこん りんご キャベツ グルメジュース	636 kcal 180 g 18.5 g 2.6 g
2日	あおなごはん	○	いかのねぎみそやき あけそらまめ おしのじり	牛乳 いか みそ あらあげ かまぼこ とりにく	米 油 小麦 きょうか米 ごま油 とう もろ	たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ にんにく	587 kcal 268 g 19.0 g 2.4 g
3日	むぎごはん	○	ひじき入りハンバーグ ごしきに キャベツのからしじょうゆあえ	牛乳 なたに＜ ひじき たまご ちくわ とろろ	米 麦 きょうか米 油 パンこ ごんにゃく さとう	たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ にんにく	657 kcal 260 g 19.8 g 2.3 g
4日	かみかみわかめごはん	○	にぎすのからあげ けんちゃんじり しゃきしんじりあえ	牛乳 わかめ にぎす とろろ	米 麦 きょうか米 油 あわ ごま油 にんにく じゃがいも さとう	しょうが じゃがいも にんにく しょうが しょうが じゃがいも にんにく	582 kcal 228 g 15.4 g 1.7 g
7日	もやしチャーハン	○	チキンチウロウ ひじきメニュー	牛乳 なたに＜ たまご とろろ ひじき	米 麦 きょうか米 油 さとう もち米	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	589 kcal 232 g 19.5 g 2.3 g
8日	さんしょくそぼろごはん ～国産献立日～	○	とうろのみそしる ＜たまご じゃごごまサラダ	牛乳 なたに＜ みそ チーズ たまご わかめ とろろ みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう ヌリチキ 油 ごま さとう	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	576 kcal 240 g 17.2 g 1.7 g
9日	ヌリチキ サラダ	○	さわらのごみかやき ＜あんサラダ たくあんサラダ	牛乳 なたに＜ とろろ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが せろりー にんにく なたね かつお しょうが たまねぎ トマト にんにく しょうが しょうが ごま油 しょうが	545 kcal 242 g 15.7 g 1.8 g
10日	むぎごはん	○	キャベツに＜たまごのヌー コーン入りごまきいち	牛乳 とりにく とろろ	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	592 kcal 205 g 20.5 g 2.5 g
11日	レーズンチキモンロー	○	えのきひきすましじり みなづき	牛乳 なたに＜ とろろ たまご とろろ	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	たまねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	603 kcal 231 g 18.6 g 2.1 g
14日	きぬがさどん ～京都府の郷土料理～	○	赤平のむぎみそやき やさしいごまの やさしいごまだけあえ	牛乳 なたに＜ みそ わかめ たまご とろろ	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	642 kcal 250 g 14.4 g 2.4 g
16日	トマトジュース入りチキチウロウ ♪お話し給食♪	○	唐揚げのきんご ＜からごみ とろろのすましじり	牛乳 とりにく パンこ しょういんけんまめ	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	581 kcal 19.7 g 18.2 g 2.2 g
17日	むぎごはん ～佐賀県の郷土料理～	○	はるさめすーぽ ＜たまご	米 麦 きょうか米 油 たまご さとう	たまねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく しょうが	715 kcal 299 g 27.5 g 2.7 g	
18日	チンジャオロースどん	○	ししゃもパスタ もす＜いりみそしる さんしょくやさしいおからのあえ	米 麦 きょうか米 油 たまご ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	626 kcal 19.7 g 14.3 g 2.2 g	
21日	きびごはん	○	とりにくさんそくやき そつめいんりょうすましじり もやしとうもろこし	牛乳 とりにく みそ ごま油 しょうが	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	618 kcal 230 g 17.5 g 3.3 g
22日	むぎごはん	○	あおのりパイナップル ポテト	牛乳 なたに＜ みそ あおのり ごま油 しょうが	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	590 kcal 222 g 17.2 g 2.5 g
23日	もりおかじやじやめん	○	ぶりのうめずみ ごまのあまじょうゆあえ	牛乳 なたに＜ たまご しょういんけんまめ たまご ちよりのよう牛乳	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	690 kcal 281 g 25.6 g 2.3 g
24日	むぎごはん ～国産献立日～	○	しょうゆがねのほたて ～UO やさしいソシジ	牛乳 なたに＜ たまご しょういんけんまめ たまご ちよりのよう牛乳	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	623 kcal 224 g 24.1 g 3.1 g
25日	カレーパン	○	うららエール中薬 パン とりとシラスのスー ツ	牛乳 なたに＜ たまご しょういんけんまめ たまご ちよりのよう牛乳	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	637 kcal 241 g 21.1 g 2.6 g
28日	えだまめいりソシジ ごはん	○	おごのみたまごやき きやへつのみそしる ごまつなとうもろこし みそあえ	牛乳 なたに＜ たまご しょういんけんまめ たまご ちよりのよう牛乳	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	605 kcal 244 g 18.5 g 3.0 g
29日	きつねごはん ～国産献立日～	○	ABCスー やさいのピクルス	牛乳 ちよりのよう牛乳 まろクリーム チーズ とりにく	米 麦 きょうか米 さとう ごま油 しょうが	しょうが しょうが たまねぎ しょうが にんにく しょうが	698 kcal 236 g 24.3 g 2.9 g
30日	エビトリア	○					

★給食回数22回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了解ください★国産献立は8、24、29日です。

