



2022年 9月

杉並区立馬橋小学校

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 脂質 食塩相当量
5月	だいずいり ドライカレー	○	だいこんサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいず かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま	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 だいこん こまつな れいとうみかん	648 kcal 24.5 g 18.2 g 2.0 g
6火	ほっかいどうのラーメンサラダ ♪北海道の郷土料理♪	○	じゃがいももち えだまめ	牛乳 ハム うすら チーズ	ちゅうかめん ごま油 ごま さとう じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん キャベツ コーン トマト ほししいたけ ながねぎ えだまめ	621 kcal 22.0 g 16.8 g 3.2 g
7水	むぎごはん	○	さけのみそマヨやき ごもくきんぴら やさしいごまだれ	牛乳 さけ ちゅうりよう牛乳 みそ こなチーズ わかめ さつまあげ	米 麦 きょうか米 マヨネーズ パン粉 油 こんにゃく さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	644 kcal 28.3 g 21.0 g 2.0 g
8木	とりとごぼうの ピラフ	○	まめとむぎのやさしいスープ さつまいものしおキャラメル	牛乳 とりにく ハム たまご ベーコン しろいんげんまめ	米 麦 きょうか米 バター 油 じゃがいも さつまいも さとう	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	629 kcal 19.7 g 17.7 g 2.4 g
9金	あきのかおりごはん ♪おはなし給食♪	○	おつきみだんごじる さんしょくあえ ♪お月見献立♪	牛乳 とりにく えび とうふ	米 麦 きょうか米 さつまいも でんぶん しらたまこ 油 さとう ごま	にんじん しめじ グリンピース かぼちゃ だいこん ながねぎ こまつな もやし きくのはな	648 kcal 23.2 g 15.0 g 2.4 g
12月	もやしチャーハン	○	はるまき ちんげんさいとしめじのスープ	牛乳 ぶたにく たまご えび とりにく	米 麦 ごま油 油 はるさめ でんぶん はるまきんかわ こむぎこ	にんじん ながねぎ ビーマン もやし だいずもやし ほししいたけ だけのこ チンゲンサイ しめじ	701 kcal 27.0 g 27.2 g 2.7 g
13火	わかやまけんの とふのここごはん ♪和歌山県の郷土料理♪	○	ずろっぽ けんちんじる みかん♡ソースのブラマンジェ	牛乳 とりにく こうやとうふ あぶらあげ とうふ ヨーグルト ちゅうりよう牛乳 アガー	米 麦 きょうか米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいたけ ながねぎ だいこん ごぼう こまつな みかん	668 kcal 25.2 g 19.4 g 2.5 g
14水	しめじいり ミートソース スパゲティ	○	やさしいフレンチ くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ	スパゲティ 油 さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト しめじ キャベツ きゅうり くだもの	595 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
15木	ひじきごはん	○	きっかむし ごもくじる やさしいごまあえ	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご とうふ	米 麦 きょうか米 油 こんにゃく さとう でんぶん ごま	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく コーン まいたけ だいこん こまつな みつば もやし ほうれんそう	587 kcal 25.5 g 18.2 g 2.5 g
16金	むぎごはん	○	おたのしみコロッケ なめこのみそじる きりぼしときゅうりのごますあえ	牛乳 ぶたにく うすら とうふ あぶらあげ わかめ みそ ウインナー	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも マッシュポテト こむぎこ ばんこ ごま さとう	にんじん たまねぎ なめこ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり	681 kcal 21.6 g 24.2 g 2.8 g
20火	むぎごはん	○	おやこやき かんこくふうにくじゃが やさしいナムル	牛乳 とりにく たまご ぶたにく だいず	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぶん しらたき じゃがいも ごま ごま油	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ さやえんどう にんにく しょうが ニら こまつな キャベツ	685 kcal 27.6 g 21.5 g 2.1 g
21水	キャロットライス ★2-2 島田真優先生リクエスト	○	デミグラハンバーグ とまとたまごのスープ なんでもせんぎりさらだ	牛乳 ぶたにく ちゅうりよう牛乳 とりにく たまご ひじき とうふ	米 麦 きょうか米 バター ばんこ でんぶん 油 さとう	にんじん にんにく たまねぎ トマト こまつな だいこん キャベツ きゅうり	644 kcal 29.3 g 22.0 g 2.5 g
22木	わかめうどん ♪お彼岸献立♪	○	おはぎ いとかんてんのレモンすかけ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ あずき いとかんてん	れいとううどん もちごめ 水あめ さとう	ほししいたけ にんじん ながねぎ きゅうり もやし	684 kcal 25.3 g 14.1 g 3.0 g
26月	むぎごはん ♪高知県の郷土料理♪	○	かつおのうめしそあげ ぐるに きゅうりのとさあえ	牛乳 かつお なまあげ かつおぶし	米 麦 きょうか米 でんぶん 油 さとう じゃがいも こんにゃく	うめぼし しそのは だいこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり しょうが	624 kcal 29.4 g 17.5 g 2.6 g
27火	きんぴらごはん	○	いかのまつがさやき しおとんじる かりかりあぶらあげサラダ	牛乳 ぶたにく いか ぶたにく あぶらあげ	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん かぶ しめじ ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	587 kcal 24.5 g 17.5 g 2.4 g
28水	ピザトースト	○	キャベツとにくだんごのスープ マカロニツナサラダ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく とうふ ツナ	食パン 油 はるさめ でんぶん ごま油 マカロニ	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん だけのこ きくらげ こまつな ながねぎ ニら しょうが きゅうり	595 kcal 27.2 g 23.8 g 2.8 g
29木	チンジャオ ロースーどん	○	はるさめとわかめのスープ たいわんトーフ	牛乳 ぶたにく こうやとうふ わかめ とうふ とうにゅう ゼラチン	米 麦 きょうか米 油 でんぶん さとう はるさめ くらざとう	ビーマンにんにく しょうが だけのこ エリンギ えのきたけ ながねぎ こまつな もも	649 kcal 24.8 g 20.0 g 2.0 g
30金	さんまごはん	○	いももちととうふのみそじる じゃこサラダ くだもの	牛乳 さんま とうふ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 でんぶん 油 さとう じゃがいも ごま	しょうが しそのは キャベツ ながねぎ こまつな にんじん きゅうり くだもの	676 kcal 23.4 g 21.7 g 2.6 g

★給食回数 18回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください★国産献立日は22日、26日です



