

2022年10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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ふかがわめし <small>都民の日・東京都郷土料理～</small>	○	ぐたくさんそうめんじる いとかんてんのみもの	牛乳 あぶらあげ あさり のり かまぼこ とりにく いたかんてん	米 麦 きょうか米 油 さとう こんにゃく でんぷん そうめん	ごぼう グリンピース にんじん ねぎ みつば きゅうり もやし レモン	551 kcal 23.6 g 15.6 g 2.8 g
4火	むぎごはん	○	とりごぼうバーグ もやしのみそじる きゃべつのおこんぶあえ	牛乳 とりにく たまご みそ しおこんぶ とうふ	米 麦 きょうか米 でんぷん さとう こま油	ごぼう ねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	540 kcal 24.8 g 15.1 g 2.5 g
5水	ハヤシライス	○	ゆでやさいのドレッシングかけ	牛乳 ふたにく なまクリーム	米 麦 きょうか米 油 バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり	604 kcal 19.0 g 21.9 g 2.3 g
6木	きなこあげパン	○	やさいのスープに かてんいりフルーツポンチ	牛乳 きなこ ふたにく こなかてん	むえんパン 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかん パン もも	560 kcal 19.2 g 19.1 g 1.6 g
7金	くりごはん	○	しろみざかなのこうみやき えのきいりすましじる だいずとじゃこのあまからあげ	牛乳 ほき とうふ だいず ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 くり さとう こま こま油	しょうが ねぎ にんにく えのきたけ こまつな	568 kcal 28.8 g 17.2 g 2.8 g
11火	ブルコギどん ♪おはなし給食♪	○	ひじきスープ くだもの	牛乳 ふたにく ひじき たまご とうふ	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぷん こま油 こま	にんにく しょうが だいずもやし もやし にんじん しめじ ねぎ ニラ ほうれんそう かき	603 kcal 26.3 g 21.1 g 2.3 g
12水	みそラーメン	○	ゆでフロッコリー さつまいもパイ	牛乳 ふたにく みそ	ちゅうかめん 油 こま油 こま さつまいも さとう ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが もやし きくらげ コーン ねぎ こまつな フロッコリー パイン	636 kcal 24.9 g 17.2 g 3.2 g
13木	じゃうしゅうかみなりごはん ♪群馬県の郷土料理♪	○	かんぶつのにしめ やきししゃも わかめのすましじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ふたにく こうやどうふ ししゃも とうふ	米 麦 きょうか米 油 しらだき さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ほうれんそう えのきたけ ねぎ	553 kcal 22.9 g 16.9 g 2.3 g
14金	ガバオライス	○	じゃがいもとベーコンのスープ くだもの	牛乳 とりにく こうやどうふ ベーコン	米 麦 きょうか米 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん こまつな ぶどう	566 kcal 21.5 g 17.3 g 2.1 g
17月	わかめごはん ♪埼玉県の郷土料理♪	○	ゼリーフライ けんちんじる ねぎサラダ	牛乳 たきこみわかめ おから たまご とうふ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 こま じゃがいも こむぎこ パンこ 油 こま油 こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな もやし	617 kcal 20.1 g 20.8 g 2.1 g
18火	キムチチャーハン	○	ぼうぎょうざ とりとちんげんさいのスープ	牛乳 ふたにく とりにく とうふ	米 麦 きょうか米 油 こま ぎょうざのかわ こま油	にんじん キムチ ピーマン キャベツ ニラ にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	642 kcal 26.1 g 20.5 g 2.6 g
19水	しろごまたんたんうどん	○	こまつなのいそあえ いがくりあげ	牛乳 とりにく あさり あぶらあげ かまぼこ みそ のり なまクリーム たまご	れいとううどん こま ねりこま さつまいも さとう バター そうめん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな コーン	659 kcal 22.3 g 17.3 g 3.5 g
20木	アップルトースト	○	チリコンカン ごぼうサラダ	牛乳 あかいんげんまめ ベーコン ふたにく ちりめんじゃこ	パン バター 油 じゃがいも さとう こま	りんご にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン トマト ごぼう きゅうり キャベツ	633 kcal 24.0 g 23.4 g 2.8 g
21金	むぎごはん	○	しろみざかなのきのこマヨネーズやき やさいのにも だいこんのこまつあえ	牛乳 ほき たまご かつおぶし	米 麦 きょうか米 油 マヨネーズ じゃがいも こんにゃく さとう こま	しょうが えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん だいこん きゅうり	634 kcal 34.0 g 20.6 g 2.3 g
22土	せきはん 🍷70周年お祝い給食🍷	シ ョ ア	さくらえびのかきあげ あおなともやしのごまおかかあえ おいわいじる まばしゼリー	ささげ いか えび 大豆 さくらえび たまご あぶらあげ かまぼこ とりにく かつおぶし こなかてん ちょうりよう牛乳 ゼラチン なまクリーム	米 麦 もち米 こむぎこ 油 こんにゃく でんぷん うどん さとう こま いちごジャム	にんじん たまねぎ みつば ねぎ こまつな もやし かぼちゃ	706 kcal 30.9 g 20.8 g 2.2 g
25火	むぎごはん ♪茨城県の郷土料理♪	○	ハイタやき れんこんとやさいのサラダ もやしのみそじる なっとう	牛乳 とうふ とりにく いわし みそ たまご あぶらあげ みそ なっとう	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 さとう	ねぎ しょうが れんこん キャベツ こまつな にんじん コーン もやし たまねぎ えのきたけ	614 kcal 29.5 g 19.6 g 2.5 g
26水	エビクリームライス	○	かりかりごぼうのさらだ くだもの	牛乳 とりにく ちょうりよう牛乳 むきえび	米 麦 きょうか米 油 こむぎこ バター でんぷん こま油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン ごぼう キャベツ こまつな みか ん	669 kcal 22.4 g 21.0 g 1.7 g
27木	さんしょくそぼろごはん	○	やさいのみそじる きゃべつときゅうりのしおもみ	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう	ほうれんそう ごぼう にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	557 kcal 23.7 g 16.9 g 2.2 g
28金	ちゅうかなめし	○	とりとちんげんさいのスープ マーラーカオ	牛乳 ふたにく とりにく とうふ ちょうりよう牛乳 たまご	米 麦 きょうか米 こま油 油 さとう ラード こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	660 kcal 23.3 g 22.4 g 2.8 g
31月	シーフードピラフ	○	かぼちゃコロッケ だいこんスープ	牛乳 とりにく あさり いか むきえび ふたにく ベーコン	米 麦 きょうか米 バター 油 でんぷん じゃがいも マッシュポテト こむぎこ ばんこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ だいこん ねぎ	632 kcal 25.7 g 21.1 g 2.8 g

★給食回数20回★牛乳は22日以外毎日つきます★献立は仕入れの都合で変更になる場合があります。ご了承ください★国産献立日は25日、27日です。

