

2022年11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
1 火	むぎごはん🍷	ヨーグルト	しろみざかなののこみやき さつまじる かぶのかおりづけ	ホキ とりにく とうふ みそ ヨーグルト	米 麦 きょうか米 さとう ごま ごま油 油 こんにゃ さつまいも	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん かぶ かぶのは	520 kcal 25.0 g 5.8 g 2.6 g
2 水	チキンライス	○	ポテトオムレツ こまつなのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ちょうりよう牛乳 たまご	米 麦 きょうか米 バター 油 じゃがいも さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ コーン	650 kcal 27.8 g 24.3 g 2.4 g
4 金	むぎごはん🍷	○	しろみざかなのたまねぎソース いももちとうふのみそじる もやしとにらのごまふうみ	牛乳 さめ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 こむぎこ でんぶん 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな もやし ニら	586 kcal 17.0 g 18.9 g 2.1 g
7 月	たまごとやさいのクッパ🍷	○	やさいのナムル さつまいものフラワーチップ	牛乳 とりにく とうふ たまご	米 麦 きょうか米 でんぶん ごま油 ごま さつまいも 油 さとう はちみつ	にんじん たまねぎ ニら ねぎ こまつな キャベツ	604 kcal 20.2 g 20.3 g 1.9 g
8 火	かみかみわかめごはん🍷 ♪いい歯の日♪	○	やしきししゃも さわにわん かみかみサラダ	牛乳 わかめ ししゃも ぶたにく するめ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 きび あわ ごま でんぶん こんにゃく さとう 油 ごま油	ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ みつば きゅうり	527 kcal 20.5 g 14.2 g 2.2 g
9 水	さんしょくごはんのみそかけ🍷 ～国産献立日～	○	ほくさいととうふのすましじる	牛乳 ツナ たまご みそ とうふ	米 麦 きょうか米 さとう 油	しょうが ほうれんそう きりほしだいこん もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	645 kcal 26.7 g 21.8 g 2.8 g
10 木	カレーライス🍷 ♪給食試食会♪	○	じゃこサラダ サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ アガー	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも バター こむぎこ さ とう ごま ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご こまつな キャベツ きゅ うり もも パイン	661 kcal 21.4 g 19.0 g 2.2 g
11 金	きりほしごはん🍷 ～国産献立日～ ♪青森県の郷土料理♪	○	いかにかりんあげ せんべいじる	牛乳 あぶらあげ いか とりにく	米 麦 きょうか米 油 こむぎこ でんぶん かやきせんべい	きりほしだいこん にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こま つな	547 kcal 24.8 g 14.6 g 2.9 g
14 月	くふあじゅうしい🍷 ♪沖縄県の郷土料理♪	○	イナムドゥチ サーターアングキ	牛乳 ぶたにく こんぶ かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ たまご	米 麦 きょうか米 油 ごま こんにゃく こむぎこ さとう	にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	676 kcal 21.2 g 23.9 g 2.2 g
15 火	しんまいごはん🍷	○	しろみざかなのむぎみそやき あいませ きゃべつのゆずのかおりづけ	牛乳 ほき みそ ちくわ	米 麦 きょうか米 さとう ごま 麦 こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ ゆず	525 kcal 24.1 g 12.1 g 2.5 g
16 水	きのこのわふうおろしスパゲティ🍷	○	サウピカンサラダ やきりんご	牛乳 ツナ のり	スパゲティ 油 さとう じゃがいも ごま油 バター	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな だいこん キャベツ にんじん コーン りんご	673 kcal 25.2 g 22.6 g 2.7 g
17 木	ビビンバ🍷 ♪韓国の料理♪	○	わかめスープ キョンドン (かんこくしらたま)	牛乳 ぶたにく たまご みそ わかめ とうふ きなこ	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま油 ごま しらたまご	しょうが にんにく こまつな きりほしだいこん もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	574 kcal 25.1 g 20.8 g 3.1 g
18 金	フレンチトースト🍷	○	ポークビーンズ きゃべつドレッシングのサラダ	牛乳 たまご ちょうりよう牛乳 しろいんげん豆 ぶたにく なまクリーム	パン バター さとう 油 こむぎこ じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	580 kcal 24.7 g 23.8 g 2.6 g
21 月	チャンポン🍷 ♪長崎県の郷土料理♪	○	やさしいいそあえ てづくりカステラ	牛乳 ぶたにく さつまあげ えび いか あさり のり たまご ちょうりよう牛乳	むしちゅうかめん 油 でんぶん さとう はちみつ こむぎこ	しょうが ほししいたけ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほうれんそう	589 kcal 26.9 g 14.4 g 2.6 g
22 火	むぎごはん🍷	○	だいすいりカレーコロッケ なめこのみそじる はくさいのかおりづけ	牛乳 だいす ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ はくさい	649 kcal 23.3 g 22.9 g 2.9 g
24 木	ごこくおこわ🍷 ～国産献立日～	○	いわしのさんがやき のっぺいじる くだもの	牛乳 あずき いわし ぶたにく たまご みそ のり あぶらあげ とうふ	米 もち米 麦 きょうか米 あわ きび でんぶん 油 こんにゃく さといも	ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな みかん	598 kcal 27.1 g 19.6 g 1.8 g
25 金	みやざきのとりめし🍷 ♪宮崎県の郷土料理♪	○	がね ぐたくさんそうめんじる やさしいごまだれ	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ たまご かまぼこ わかめ	米 麦 きょうか米 油 こんにゃく さとう さつまいも こむぎこ 油 でんぶん そうめん ごま	しめじ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ みつば こまつな キャベツ	697 kcal 25.3 g 24.3 g 0.3 g
28 月	むぎごはん🍷 ♪広島県の郷土料理♪	○	ウニフライ にくじゃが はくさいのおひたし	牛乳 さめ たまご ぶたにく かつお節	米 麦 きょうか米 こむぎこ パンこ 油 こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし こまつな	678 kcal 25.3 g 25.2 g 1.7 g
29 火	コーンライス🍷 ♪おはなし給食♪	○	ポテトグラタン まめとむぎのやさしいスープ	牛乳 とりにく えび ちょうりよう牛乳 なまクリーム チーズ ベーコン しろいんげんまめ	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも でんぶん バター	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな	577 kcal 26.0 g 22.1 g 2.6 g
30 水	豚丼🍷 *3-1 須藤先生リクエスト	○	いしかりじる せんぎりサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ひじき さけ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ごぼう ニら ねぎ だいこん こまつな はくさい きゃべつ こまつな コーン りんご きゅうり	573 kcal 23.5 g 17.9 g 2.7 g

★給食回数20回★牛乳は1日(火)以外毎日つきます★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9、11、24日です。



