



2023年 4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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	むぎごはん	○	コーンコロケ はるきしゃべつのみそしる ほうれんそうともやしのみそあえ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ のり	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 コーン キャベツ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	635 kcal 21.7 g 18.7 g 2.6 g
11火	ラーほー (ほうとうラーメン) ♪ ♪山梨県郷土料理♪	○	しんげんだんご はくさいのおひたし	牛乳 ぶたにく うすらたまご とうふ きなこ かつおぶし	うどん 油 でんぷん ごま油 しらたまこ しょうしんこ さとう	しょうが ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ニラ きくらげ もやし コーン はくさい こまつな	545 kcal 23.5 g 15.9 g 2.9 g
12水	むぎごはん	○	さかなのこうみやき にくじゃが いとかんてんのごますあえ	牛乳 さわら ぶたにく かんてん あぶらあげ	米 麦 きょうか米 さとう ごま ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし	609 kcal 27.1 g 18.7 g 1.6 g
13木	カレーライス ☆1年生給食開始☆	○	じゃこサラダ たんぼほぜりー	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ かんてん ゼラチン	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 パインジュース バイン	667 kcal 21.9 g 19.0 g 2.2 g
14金	たけのこごはん ♪おはなし給食♪ ～国産献立日～	○	いかのかりんあげ けんちんじる ゆかりきゃべつ	牛乳 とりにく あぶらあげ のり いか とうふ	米 麦 きょうか米 さとう こむぎこ でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも	たけのこ さやえんどう しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ ゆかり	609 kcal 28.4 g 18.5 g 2.5 g
17月	もやしチャーハン	○	ジャンボキョウザ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ	米 麦 ごま油 油 でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ	にんじん ねぎ ビーマン もやし だいずもやし にんにく しょうが キャベツ ニラ たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな	642 kcal 26.4 g 21.0 g 2.5 g
18火	むぎごはん	○	さかなのむぎみそやき やさいとほるさめソテー とうふだんごじる	牛乳 ほき みそ ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	米 麦 きょうか米 さとう ごま 油 はるさめ ごま油 しらたまこ	にんにく にんじん もやし キャベツ ニラ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	699 kcal 28.0 g 17.6 g 3.1 g
19水	チキンライス	○	イタリアンスープ ツナサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ たまご ツナ	米 麦 きょうか米 バター 油 はんこ	にんじん マッシュルーム グリンピース コーン こまつな キャベツ きゅうり セロリー	595 kcal 22.7 g 20.0 g 2.7 g
20木	むぎごはん	○	いわしのあげひたし だいこんサラダ のっぺいじる	牛乳 いわし かつお節 ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ	591 kcal 24.3 g 20.8 g 2.0 g
21金	きなことうにゅうトースト	○	ホークピース なんでもせんぎりサラダ	牛乳 きなこ とうにゅう だいず ぶたにく 生クリーム ひじき	しょくパン さとう 油 こむぎこ じゃがいも バター	セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモン	578 kcal 25.0 g 22.9 g 2.5 g
24月	むぎごはん	○	まーぼとうふ かいこうしょう もやしとこまつなのちゅうかずあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご	米 麦 きょうか米 油 ごま油 さとう でんぷん こむぎこ ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ニラ ねぎ もやし こまつな	682 kcal 26.0 g 24.8 g 2.8 g
25火	カレードリア	○	マカロニツナサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 とりにく ちょうりよう牛乳 なまクリーム ツナ ベーコン	米 麦 きょうか米 バター 油 こむぎこ でんぷん マカロニ じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな	585 kcal 20.0 g 21.6 g 2.7 g
26水	こおりとうふごはん	○	きびなごのからあげ とりつくねのとうにゅうスープ こまつなときゃべつのおひたし	牛乳 ぶたにく こうやとうふ きびなご とりにく たまご とうにゅう かつおぶし	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん ほししいたけ さやえんどう しょうが たまねぎ しめじ だいこん はくさい ねぎ ばんのうねぎ こまつな キャベツ	609 kcal 29.6 g 19.8 g 2.7 g
27木	わかめごはん ～国産献立日～	○	たまごやきあんかけ よしのじる キャベツのうめじょうゆあえ	牛乳 わかめ たまご あぶらあげ かまぼこ とりにく	米 麦 きょうか米 ごま さとう 油 でんぷん こんにゃく うどん ぶ	コーン ばんのうねぎ にんじん ねぎ みつば キャベツ こまつな うめほし	568 kcal 24.0 g 18.4 g 2.7 g
28金	しめじだいずいり スパゲティ ミートソース	○	きゃべつとコーンのドレッシングかけ くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ だいず	スパゲティ 油	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 コーン くだもの	570 kcal 24.1 g 18.4 g 2.2 g

☆給食回数15回☆献立は仕入れの都合により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14、27日です。

