

✿4がつこんだてひょう✿

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初評 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 月	むぎごはん●	○	コーンクロッカ はるきゅべつのみそし ほうれんそうともやしのいそえ	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	ラーぼー(ほうとうラーメン)♪ ♪山梨県郷土料理♪	○	しんげんたんご はくさいのおひたし	牛乳 ぶたにく うずらたまご とうふ きなこ かつおぶし	うどん 油 でんぶん こま油 しらたまこ ジョウシンコ さとう	しょうが ねぎ にんにく しょうが にんじん だけのこ 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 にくじやが いとかんてんのごまますあえ	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 こま こま油 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 たんぽぽせりー	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 ハター こむぎこ さとう ごま こま油	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 バインジース 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 けんぢんじる ゆかりきゅべつ	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 でんぶん 油	たけのこ さやえんどう しょうが こぼう 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●	○	シャンボキョウサ ちゅううかスープ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ	米 麦 こま油 油 でんぶん きょうざのかわ こむぎこ	にんじん ねぎ ピーマン もやし だいすもやし にんにく しょうが キャベツ ニラ だけのこ ほしこいたけ 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●	○	さかなのむぎみぞやき やさいとはるさめソテー 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 こま 油 はるさめ こま油 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 のっついじる	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 でんぶん 油 さとう こま 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 ほしこいたけ 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●	○	ボーケーピンズ なんでもせんぎりサラダ	牛乳 きなこ とうにゅう だいす 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 ハター	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●	○	まーはどうふ かいこうしよう もやしとこまつなちゅうあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご	米 麦 きょうか米 油 こま油 さとう でんぶん こむぎこ こま	にんにく しょうが にんじん ほしこいたけ 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 ちゅうりよう牛乳 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 でんぶん 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	こおりどうふごはん●	○	きびなこのからあげ とりつくねのとうにゅうスープ こまつなきゅべつのひたし	牛乳 ぶたにく こうやどうふ きびなこ 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 でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん ほしこいたけ 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 ほんのうねぎ 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 こま さとう 油 でんぶん こんにゃく うどん ふ	コーン はんのうねぎ にんじん ねぎ みづば キャベツ こまつな うめぼし	568 kcal 24.0 g 18.4 g 2.7 g
28 金	しめじだいすいり スパゲティ ミートソース●	○	きゅ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 だいす 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ります。ご了承ください。☆国産献立日は14、27日です。

