



2023年 5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月	むぎごはん	○	だいすいりコロッケ しんたけのこのみそしる いとかんてんのごますあえ	牛乳 だいたい ぶたにく わかめ みそ かんてん あぶらあげ	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 さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ きゅうり もやし	653 kcal 23.2 g 21.3 g 2.8 g
2火	ちゅうかちまき ♪こどもの日献立♪	○	わんだんスープ みかんかんてんいりフルーツみつまめ	牛乳 ぶたにく あかえんどう こなかんてん	油 ごま油 もち米 麦 わんだんのかわ さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん グリーンピース たまねぎ もやし こまつな ねぎ みかん もも オレンジジュース	591 kcal 20.8 g 14.6 g 2.0 g
8月	フィッシュフライサンド	○	バシタフルシチュー くだもの	牛乳 ほき たまご とりにく ちょうりよう牛乳 だっしぶんいゆう こなチーズ なまクリーム	パン こむぎこ パンこ 油 じゃがいも スイウ パター	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな グリーンピース みしょうかん	650 kcal 22.6 g 23.0 g 1.8 g
9火	ピースごはん ♪おはなし給食♪	○	あぶらあげのはるまき とうふとわかめのみそしる もやしのうめじょうゆあえ	牛乳 わかめ ぶたにく えび あぶらあげ とうふ わかめ みそ	米 麦 きょうか米 油 はるさめ ごま油 でんぶん さとう	グリーンピース ほししいたけ たけのこ ねぎ ニら もやし だいこん えのきたけ こまつな さやいんげん うめぼし	562 kcal 23.9 g 17.3 g 2.3 g
10水	だいすいり ドライカレー	○	かりかりごぼうのサラダ	牛乳 ぶたにく だいたい	米 麦 きょうか米 油 こむぎこ でんぶん ごま油 さとう	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 ごぼう キャ ベツ こまつな コーン	622 kcal 22.7 g 18.6 g 1.9 g
11木	キムチチャーハン	○	じゃんぼしゅうまい はるさめいりわかめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	米 麦 きょうか米 油 ごま でんぶん ごま油 シュウマイのか わ はるさめ	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ しょうが グリーンピース えのきたけ ねぎ こまつな	570 kcal 24.6 g 19.2 g 2.6 g
12金	むぎごはん ♪高知県郷土料理♪	○	かつおのいそあげ ぐるに きゅうりときゃべつのときあえ はちみつずサイダーゼリー	牛乳 かつお あおりのり なまあげ かつおぶし アガー	米 麦 きょうか米 でんぶん 油 さとう じゃがいも こんにやく ごま はちみつ	しょうが だいこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり キャベツ ゆずかじゅう	598 kcal 29.8 g 15.6 g 1.6 g
15月	はる☆きゃべつの ちゅうかどん	○	きりほしだいこんのサラダ たいわんトーフ	牛乳 ぶたにく かまぼこ いか えび うずら かつおぶし ちりめんじゃこ とうにゅう ゼラチン	米 麦 油 ごま油 でんぶん さとう ごま くらざとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ キャベツ さやえんどう きりほしだいこん こまつな もやし たまねぎ もも	647 kcal 28.0 g 17.7 g 1.7 g
16火	むぎごはん	○	さかなのからしみそやき さなえしる きゃべつのおかかあえ	牛乳 さわら みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	米 麦 きょうか米 ごま油 さとう ごま 油 じゃがいも	にんにく ねぎ たけのこ ぶき わらび キャベツ こまつな にんじん コーン	605 kcal 24.1 g 17.3 g 2.3 g
17水	とびうおの スパゲティ	○	こまつなのサラダ まっちゃんケーキ	牛乳 ぶたにく とびうお チーズ たまご ちょうりよう牛乳	スパゲティ 油 さとう こむぎこ あまなつとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュポテト トマト こまつな キャベツ コーン	671 kcal 30.5 g 19.3 g 1.7 g
18木	むぎごはん ♪大分県郷土料理♪	○	とりてん だごじる じゃこごまサラダ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 こむぎこ 油 さといも ごま さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり	542 kcal 18.2 g 17.6 g 1.8 g
19金	シーフード ピラフ	○	グリーンピースのポタージュ こんにやくサラダ	牛乳 とりにく あさり いか えび ちょうりよう牛乳 なまクリーム ひじき	米 麦 きょうか米 パター 油 でんぶん じゃがいも こんにやく はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ほうれんそう きゅうり	558 kcal 23.5 g 19.3 g 2.8 g
22月	セサミ トースト	○	まめいりミネストローネ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ こなチーズ かつおぶし ちりめんじゃこ	しょくほん ごま マーガリン さとう 油 じゃがいも マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト グリーンピース だいこん きゅうり	580 kcal 24.4 g 22.6 g 2.8 g
23火	むぎごはん	○	かみかみふりかけ にぎすのからあげ ごじる こまつなのいそあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ にぎす あおりのり ぶたにく とうふ みそ だいたい のり	米 麦 きょうか米 ごま さとう でんぶん こむぎこ 油 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし コーン	572 kcal 30.2 g 16.0 g 2.4 g
24水	エビクリーム ライス	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの	牛乳 とりにく ちょうりよう牛乳 えび	米 麦 きょうか米 油 こむぎこ バター でんぶん じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン キャベツ きゅうり メロン	662 kcal 21.9 g 22.1 g 1.6 g
25木	こうやとうふのそぼろごはん ～国産献立日～	○	きゃべつととうふのみそしる ゆかりきゃべつ	牛乳 とりにく こうやとうふ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな ゆかり	602 kcal 24.6 g 16.9 g 2.6 g
26金	むぎごはん	○	おやこやき かんこくふうにくじゃが こまつなとひじきのナムル	牛乳 とりにく たまご ぶたにく だいたい ひじき	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 しいたけ ねぎ さやえんどう にんにく しょうが ニら もやし こまつな	642 kcal 27.8 g 22.0 g 2.2 g
30火	わかめうどん	○	やさしいごまだれあえ あんこときなこのくさだんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ とうふ きなこ あずき	れいとううどん ごま さとう 油 しらたまご しょうしんこ みずあめ	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ よもぎこ	659 kcal 26.2 g 17.2 g 3.0 g
31水	きんぴらごはん	○	ししゃもフライ そうめんいりすましじる ひじきのサラダ	牛乳 ぶたにく ししゃも たまご ひじき	米 麦 きょうか米 油 さとう こむぎこ パンこ そうめん	ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん コーン キャベツ	543 kcal 19.4 g 18.7 g 2.8 g

★給食回数19回★献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。★牛乳は毎日つきます★国産献立日は25日です。

