

2023年 6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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	わふうビビンバ	○	ビーフンスープ そらまめ	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン とりにく	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま油 しらたき ごま ビーフン	しょうが にんにく ごぼう しめじ きりほしだいこん だいすもやし にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ ごまつ な しょうが そらまめ	603 kcal 24.6 g 17.9 g 3.0 g
2 金	ふかがわめし (むぎごはん・ふかがわじる) ♪東京都郷土料理	○	むろあじのメンチカツ いとかんてんのレモンすかけ	牛乳 あさり あぶらあげ みそ あじ とうふ たまご いとかんてん	米 麦 きょうか米 じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし レモンかじゅう	652 kcal 29.3 g 22.4 g 2.3 g
5 月	むぎごはん	○	SDGsがみかみふりかけ きびなごのからあげ けんちんじる シャキシャキあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ きびなご とうふ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 ごま さとう でんぶん こむぎこ 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごまつな きりほしだいこん もやし きゅうり	547 kcal 23.8 g 16.1 g 1.9 g
6 火	やきカレーパン	○	ひよこまめのミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご こなチーズ ひよこまめ プレーンヨーグルト	パン 油 パンこ こむぎこ マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト もも みかん パイ	613 kcal 26.5 g 19.9 g 2.2 g
7 水	ししじゅうしい ♪沖縄県郷土料理♪	○	イナムドゥチ きなここくととうふのちんすこ	牛乳 ぶたにく こんぶ ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ きなこ	米 麦 きょうか米 油 ごま こんにゃく こむぎこ くらざとう ラード さとう	にんじん ほししいだけ だいこん ごまつな	625 kcal 20.0 g 22.6 g 2.5 g
8 木	あんかけチャーハン	○	ちんげんさいととうふのスープ くだもの	牛乳 たまご ぶたにく とりにく とうふ	米 麦 きょうか米 油 でんぶん ごま油	しょうが ほししいだけ にんじん たけのこ だいこん アスパラガス チンゲンサイ ねぎ さくらんぼ	531 kcal 21.9 g 15.5 g 2.5 g
9 金	むぎごはん	○	さかなのむぎみそやき やさいのもの きゃべつときゅうりのかおりつけ	牛乳 ほき みそ かつおぶし	米 麦 きょうか米 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり ゆすかじゅう	563 kcal 26.2 g 12.1 g 2.1 g
12 月	さけのバター じょうゆピラフ	○	レンスマめとやさいのスープ サイダーゼリー	牛乳 さけ ぶたにく レンスマめ アガー	米 麦 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ グリンピース にんにく にんじん キャベツ ごまつな もも パイン	550 kcal 20.1 g 14.3 g 2.2 g
13 火	きなこあげパン	○	キャベツとくにくだんのスープ コーンいりこふきいも	牛乳 きなこ とりにく とうふ	くらざとうパン 油 さとう はるさめ でんぶん ごま油 じゃがいも バター	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ごまつな ねぎ ニら しょうが コーン	646 kcal 24.0 g 22.3 g 2.0 g
14 水	ハヤシライス	○	ツナサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく ツナ	米 麦 きょうか米 油 バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり すいか	705 kcal 23.5 g 29.6 g 1.9 g
15 木	きびごまごはん	○	いかのねぎみそやき よしのじる ごまつなときゃべつのおひたし	牛乳 いか みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく かつおぶし	米 麦 きょうか米 きび ごま ごま油 こんにゃく でんぶん うどん ぶ	しょうが にんにく ねぎ にんじん みつば ごまつな キャ ベツ	557 kcal 25.4 g 15.4 g 2.4 g
16 金	むぎごはん	○	あじのうめふうみ きゃべつのみそじる さんしょくあえ	牛乳 あじ わかめ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 こむぎこ でんぶん 油 さとう ごま油 ご ま	うめほし キャベツ ねぎ ごまつな もやし にんじん	557 kcal 26.4 g 17.7 g 2.3 g
19 月	ジャンバラヤ	○	クリームコーンスープ にんじんドレッシングのサラダ	牛乳 とりにく えび ワインター ちょうりよう牛乳 なまクリーム	米 麦 きょうか米 油 でんぶん バター こむぎこ さとう	たまねぎ セロリー にんじん きびマンあかビーマン ビーマン クリームコーン グリンピース キャベツ きゅうり	635 kcal 23.9 g 26.0 g 2.9 g
20 火	さんしょくごはんのみそかけ ～国産献立日～	○	とうふとわかめのすましじる ぎゅうにゅうくすもち	牛乳 とりにく たまご みそ とうふ ちょうりよう牛乳 きなこ	米 麦 きょうか米 さとう 油 でんぶん くらざとう	しょうが ほうれんそう きりほしだいこん もやし えのきだけ ねぎ	646 kcal 29.5 g 21.7 g 2.8 g
21 水	えだまめいり ツナピラフ	○	フアラフェル とりとレタスのスープ	牛乳 ツナ しろいんげんまめ とりにく	米 麦 きょうか米 ごま さとう オリーブ油 じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ 油	にんじん しょうが えだまめ にんにく たまねぎ コーン レタス ほうれんそう	632 kcal 21.3 g 21.6 g 2.5 g
22 木	きのこのおろし スバゲティ	○	オニオンチップサラダ	牛乳 ツナ のり	スバゲティ 油 さとう でんぶん こむぎこ オリーブ油	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ ごまつな だいこん キャベツ もやし きゅうり コーン	566 kcal 24.0 g 19.6 g 2.7 g
23 金	むぎごはん ♪おはなし給食♪	○	しおごうじハンバーグ トマトいりみそじる やさいのごまだれあえ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご とうふ わかめ みそ	米 麦 きょうか米 パンこ さとう でんぶん ごま 油	にんじん ねぎ だいこん トマト えのきだけ ごまつな キャベツ	613 kcal 29.3 g 20.2 g 2.1 g
26 月	ゆかりごはん	○	さかなのたまごマヨやき えだまめ ぐたくさんそうめんじる	牛乳 さわら たまご あぶらあげ かまぼこ とりにく みそ	米 麦 きょうか米 油 マヨネーズ こんにゃく でんぶん そうめん	ゆかり しょうが えのきだけ しめじ えだまめ にんじん ねぎ みつば	675 kcal 32.6 g 28.2 g 3.0 g
27 火	しろごまたんたうどん	○	じゃがいももち いそのかおりあえ	牛乳 とりにく あさり あぶらあげ かまぼこ みそ チーズ のり	うどん ごま じゃがいも でんぶん 油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ ごまつな コーン	564 kcal 22.9 g 14.8 g 3.2 g
28 水	とりとごぼうのピラフ	○	ローリエふうみのやさいスープ れいとうみかん	牛乳 とりにく ハム ぶたにく	米 こめつぶ麦 きょうか米 パタ ー 油 じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たけのこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう れいとう みかん	520 kcal 17.8 g 12.1 g 2.3 g
29 木	むぎごはん	○	しろみぎかなのなんぶあげ とうふのみそじる やさいのごまだれあえ	牛乳 メルルーサ たまご とうふ みそ わかめ	米 麦 きょうか米 こむぎこ ごま 油 さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ ながねぎ ごまつな にんじん	680 kcal 28.4 g 21.8 g 2.9 g
30 金	きぬがさどん ♪京都府郷土料理♪ ～国産献立日～	○	えのきいりすましじる みなづき	牛乳 あぶらあげ かま たまご とうふ あずき	米 麦 きょうか米 でんぶん こむぎこ しょうしんこ さとう	ねぎ えのきだけ ごまつな だいこん	584 kcal 24.5 g 19.5 g 2.2 g

★給食回数22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20日、30日です。

