

2023年 7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	17時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	むぎごはん ♪宮崎県の郷土料理♪	○	チキンなんばん ひやじる きりほしときゅうりのごますあえ	牛乳 とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	米 麦 きょうか米 こむぎこ 油 さとう ごま	にんにく しょうが きゅうり きりほしだいこん キャベツ にんじん	638 kcal 25.8 g 24.4 g 2.7 g
4火	なつやさいカレー ♪おはなし給食♪	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ じゃこ	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 かぼちゃ なす スッキーニ こまつな キャベツ きゅうり すいか	702 kcal 23.2 g 24.9 g 2.5 g
5水	ひやしかきあげうどん	○	きゃべつともやしのうちめしょうゆあえ	牛乳 えび いか じゃこ たまご	うどん さとう こむぎこ 油	ごぼう にんじん たまねぎ にがうり もやし こまつな キャベツ うめほし	562 kcal 23.5 g 16.0 g 3.3 g
6木	むぎごはん	○	あぶらあげのはるまき とうがんスープ やさいのいそあえ	牛乳 ぶたにく えび あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ のり	米 麦 きょうか米 油 はるさめ ごま油 でんぶん さとう	ほししいたけ たけのこ ねぎ ニラ もやし たまねぎ とうがん にんじん ばんのうねぎ ほうれんそう	560 kcal 24.0 g 18.6 g 2.1 g
7金	じゃこえだまめのおすし ♪七夕メニュー♪	○	たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 じゃこ あぶらあげ たまご ぶたにく かまぼこ こなかんてん アガー	米 麦 きょうか米 さとう ごま ふ そうめん	にんじん さやいんげん えだまめ たまねぎ オクラ オレンジジュース グレープジュース	567 kcal 21.6 g 15.5 g 2.1 g
10月	あぶら麩丼 ♪宮城県郷土料理♪	○	きゃべつのみそじる すんだもち	牛乳 かまぼこ たまご のり わかめ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 ふ さとう でんぶん しらたまこ しょうしんこ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ ねぎ こまつな えだまめ ほししいたけ	650 kcal 28.1 g 16.4 g 2.9 g
11火	むぎごはん ♪地元野菜デー♪	○	だいすいりコロッセ とうふとわかめのみそじる きゃべつのおこんぶあえ	牛乳 だいす ぶたにく とうふ わかめ みそ しおこんぶ	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 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	658 kcal 23.7 g 22.2 g 2.6 g
12水	キムチどん	○	はるさめとわかめのスープ マーラーカオ	牛乳 ぶたにく あさり わかめ とうふ ちょうりょう牛乳 たまご	米 麦 きょうか米 ごま油 さとう ごま はるさめ こむぎこ ロード はちみつ	にんにく ねぎ きりほしだいこん キムチ ニラ ばんのうねぎ しょうが えのきたけ こまつな ほししいたけ	686 kcal 25.0 g 21.8 g 2.7 g
13木	ラーメンサラダ ♪北海道郷土料理♪	○	ペイクドポテト	牛乳 ハム うすらたまご	ちゅうかめん ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも バター	きゅうり もやし にんじん キャベツ コーン トマト たまねぎ ねぎ しょうが	705 kcal 22.6 g 24.5 g 2.4 g
14金	あおなごはん	○	いわしのかばやき かぼちゃのみそじる むしとうもろこし	牛乳 いわし あぶらあげ わかめ みそ	米 麦 きょうか米 ごま油 ごま こむぎこ でんぶん 油 さとう	こまつな たまねぎ かぼちゃ とうもろこし	606 kcal 24.3 g 20.7 g 2.4 g
18火	むぎごはん	○	さけのさいきょうやき きびだんごじる じゃがいものきんぴら	牛乳 さけ みそ とうふ とりにく あぶらあげ	米 麦 きょうか米 しらたまこ きび 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	626 kcal 28.3 g 16.7 g 2.1 g
19水	セルフハンバーガー セルフフィッシュバーガー	○	じゃがいもとベーコンのスープ なんでもせんぎりサラダ 冷凍みかん ヨーグルト グレープゼリー	牛乳 ベーコン ひじき ヨーグルト ぶたにく たまご ほき こなかんてん セラチン	油 じゃがいも さとう パン パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー こまつな だいこん キャベツ きゅうり レモン みかん グレープジュース	kcal g g g

♪バーガーからひとつ・デザートからひとつえらびます

★給食回数12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10日です

