



2023年 9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
4月	ひやしてんぷら うどん	○	さんしょくあえ	牛乳 いか ちくわ たまご	れいとううどん さとう ごむぎこ あぶら ごま	かほちゃ もやし こまつな にんじん	575 kcal 24.8 g 21.0 g 2.8 g
5火	むぎごはん	○	さわらのこうみやき だいこんとこまつなのみそしる ごもくきんぴら	牛乳 さわら あぶらあげ わかめ とうふ みそ ぶたにく	米 麦 きょうか米 さとう ごま 油 こんにゃく	しょうが ねぎ にんにく だいこん こまつな ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	599 kcal 28.8 g 20.0 g 2.6 g
6水	インディアン ドッグ	○	BLTスープ くだもの	牛乳 ぶたにく だいす ソーセージ チーズ ベーコン	パン ごむぎこ 油 マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン レタス トマト ぶどう	586 kcal 25.0 g 22.7 g 2.8 g
7木	とりとごぼうの ピラフ	○	ピシソワーズ やさしいフレンチたまねぎドレッシング	牛乳 とりにく ハム たまご ちょうりよう牛乳 なまクリーム	米 麦 きょうか米 バター 油 じゃがいも パン さとう クルトン	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	544 kcal 19.7 g 19.4 g 2.6 g
8金	わかめげんき ごはん	○	きっかむし けんちんじる ゆでやさしいみそドレッシング	牛乳 わかめ ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 きょうか米 きび でんぶん もち米 こんにゃく じゃがいも 油 さとう	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	628 kcal 22.8 g 18.7 g 2.0 g
11月	むぎごはん ♪栃木県郷土料理♪	○	ほうぎょうぎ トマトとたまごのスープ かんぴょうのごます あんにととうふのイチゴソース	牛乳 ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ セラチン こなかんでん ちょうりよう牛乳 れんにゅう	米 麦 きょうか米 ぎょうざのかわ 油 でんぶん ごま さとう いちごジャム	キャベツ ニラ にんにく しょうが たまねぎ トマト こまつな かんぴょう コーン にんじん	704 kcal 27.2 g 21.5 g 2.1 g
12火	もぶりめし ♪広島県郷土料理♪	○	わにのからあげ おおひら やさしいレモンすかけ	牛乳 ちくわ あぶらあげ ちりめんじゃこ だいす さめ とりにく こうやとうふ	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぶん こんにゃく さとちも	ほししいたけ にんじん ごぼう しょうが れんこん ねぎ キャベツ こまつな レモン	543 kcal 27.3 g 19.7 g 2.9 g
13水	しめじだいすいり ミートソース スパゲティ	○	フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ だいす	スパゲティ 油 さとう	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 ほうれんそう	543 kcal 23.7 g 17.3 g 2.1 g
14木	きびむぎごはん ♪埼玉県郷土料理♪	○	ゼリーフライ いものじる ねぎサラダ	牛乳 わかめ おから たまご とうふ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 きび じゃがい も ごむぎこ パンこ 油 こんにゃく ごま さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな もやし	678 kcal 23.1 g 21.6 g 2.8 g
15金	むぎごはん ♪長野県郷土料理♪	○	ジギスカンふうやきにく きのこのさわにわん あんこのおやき	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あずき	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぶん こんにゃく ごむぎこ さとう みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しめじ なめこ ほししいたけ だいこん ねぎ	652 kcal 26.5 g 17.7 g 2.3 g
19火	こうやとうふのそぼろごはん ～国産献立日～	○	しょうないのいもに もやしのうめじょうゆあえ くだもの	牛乳 とりにく こうやとうふ ぶたにく なまあげ みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう さとちも	にんじん ほししいたけ ねぎ しめじ もやし さやいんげん うめほし みかん	583 kcal 24.7 g 17.8 g 2.7 g
20水	ピザトースト	○	しろいんげんまめとやさしいスープ サウピカンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ しろいんげんまめ	パン 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな コーン	582 kcal 25.1 g 22.2 g 2.6 g
21木	わかめうどん ～お彼岸献立～	○	おはぎ いとかんてんのレモンす	牛乳 あずき ぶたにく わかめ いとかんてん あぶらあげ	もち米 水あめ さとう れいとううどん でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな きゅうり もやし レモン	667 kcal 26.3 g 14.7 g 3.2 g
22金	むぎごはん	○	おやこやき かんこくふうにくじゃが やさしいナムル	牛乳 とりにく たまご ぶたにく だいす	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	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ さやえんどう にんにく しょうが ニら こまつな キャベツ	637 kcal 27.7 g 21.4 g 2.1 g
25月	もやしチャーハン ♪おはなし給食♪	○	はるさめスープ さつまいもパイ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	米 麦 油 はるさめ さつまいも さとう ごむぎこ ぎょうざのかわ	にんじん ねぎ ビーマン もやし だいすもやし えのきたけ チンゲンサイ パイン	624 kcal 19.6 g 18.2 g 2.4 g
26火	むぎごはん	○	やしししゃも あいまぜ ぐたくさんみそしる SDGsふりかけ	牛乳 ししゃも ちくわ とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ	米 麦 きょうか米 こんにゃく さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	559 kcal 25.0 g 15.5 g 2.8 g
27水	カレーライス ～PTA試食会～	○	てづくりふくじんづけ じゃこサラダ サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ アガー	米 麦 きょうか米 油 じゃがい も バター ごむぎこ さとう ごま	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 きゅうり だいこん れんこん なす こまつな キャ ベツ もも パイン	677 kcal 22.2 g 19.0 g 2.9 g
28木	むぎごはん ～国産献立日～	○	かつおのうめしそあげ きゅべつのみそしる こまつなともやしのおかかあえ	牛乳 かつお わかめ とうふ みそ かつおぶし	米 麦 きょうか米 でんぶん 油	うめほし しそのは キャベツ ねぎ こまつな	569 kcal 28.7 g 16.5 g 2.3 g
29金	あきのかおりごはん ～お月見献立～	○	おつきみだんごじる ほうれんそうともやしのいそあえ	牛乳 とりにく えび とうふ のり	米 麦 きょうか米 さつまいも 油 でんぶん しらたまこ	にんじん しめじ グリンピース かほちゃ だいこん ねぎ こまつな ほうれんそう もやし コーン	619 kcal 23.6 g 14.6 g 2.4 g

★給食回数19回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。★牛乳は毎日つきます★国産献立日は19、28日です。

