１０がつこんだてひょう

2023年10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ふかがわめし ♪東京都郷土料理♪	○	にぎすのからあげ よしのじる いとかんてんのレモンずかけ	牛乳　あぶらあげ　あさり　のり にぎす　かまぼこ　とりにく いとかんてん	米　麦　油　さとう　でんぷん こむぎこ　こんにゃく　ふ	しょうが　ごぼう　にんじん えだまめ　ねぎ　みつば　きゅうり もやし　レモン	585 kcal 27.6 g 18.3 g 2.6 g
3 火	さつまいもごはん	○	とりにくのさんぞくやき ごじる だいこんときゃべつのゆかりづけ	牛乳　とりにく　みそ　ぶたにく とうふ　みそ　だいず	米　麦　さつまいも　ごま はちみつ　でんぷん　ごま　油 じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな キャベツ　きゅうり　うめ	643 kcal 28.1 g 21.6 g 2.9 g
4 水	プルコギどん	○	わんたんスープ くだもの	牛乳　ぶたにく	米　麦　油　さとう　でんぷん ごま油　ごま　わんたん	にんにく しょうが だいずもやし もやし にんじん しめじ ねぎ ニラ たまねぎ こまつな かき	592 kcal 24.6 g 19.7 g 2.2 g
5 木	むぎごはん ～国産献立日～	○	さけのてりやき ぐだくさんみそしる シャキシャキあえ	牛乳　さけ　とうふ　あぶらあげ みそ	米　麦　さとう　でんぷん じゃがいも　ごま油	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし　きゅうり	548 kcal 28.8 g 14.3 g 2.5 g
6 金	モンティクリスト	○	チリコンカン かんてんいりフルーツポンチ	牛乳　ハム　チーズ　たまご ちょうりよう牛乳 あかいんげんまめ　ベーコン　ぶた にく　こなかんてん	しょくパン　バター　さとう　油 じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン　セロリー マシュルーム　コーン　トマト みかん　パイン　もも	618 kcal 28.2 g 22.3 g 2.7 g
10 火	みそラーメン	○	ゆでブロッコリー さつまいものしおキャラメル	牛乳　ぶたにく　みそ	むしちゅうかめん　油　ごま油 ごま　さつまいも　さとう　バター	にんにく　しょうが　もやし コーン　ねぎ　こまつな ブロッコリー	537 kcal 21.9 g 17.2 g 3.2 g
11 水	ちゅうかどん	○	わかめスープ くだもの	牛乳　ぶたにく　いか　えび うずらたまご　わかめ　とうふ	米　麦　油　でんぷん　ごま油 でんぷん　ごま	たけのこ　にんじん　はくさい きくらげ　たまねぎ　こまつな りんご	533 kcal 23.8 g 15.0 g 2.6 g
12 木	さんまごはん ～国産献立～	○	とうふだんごじる はくさいのかおりづけ くだもの	牛乳　さんま　とうふ　とりにく あぶらあげ	米　麦　きょうか米　でんぷん　油 さとう　しらたまこ	しょうが　しそのは　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ　こまつ な　はくさい　みかん	594 kcal 20.2 g 21.0 g 2.2 g
13 金	さんしょくごはんのみそかけ	○	ぶたにくとみずなのはりはりじる スイートポテトプリン	牛乳　ツナ　たまご　みそ ぶたにく　なまクリーム	米　麦　きょうか米　さとう　油 でんぷん　こんにゃく　さつまいも	しょうが　ほうれんそう きりぼしだいこん　もやし　ごぼう たけのこ　にんじん　だいこん みずな	674 kcal 27.9 g 27.8 g 3.0 g
16 月	むぎごはん	○	のりあげくん あんかけじる こまつなときゃべつのおひたし なっとう	牛乳　とりにく　のり　とりにく かつおぶし　なっとう	米　麦　じゃがいも　パンこ さとう　でんぷん　油　こんにゃく ふ	れんこん にんじん もやし ねぎ こまつな キャベツ	613 kcal 27.1 g 18.0 g 1.9 g
17 火	こおりどうふごはん	○	ししゃものカレーやき さつまいものとんじる くだもの	牛乳　ぶたにく　こうやどうふ ししゃも　なまあげ　みそ	米　麦　油　さとう　こんにゃく さつまいも	にんじん　ほししいたけ さやいんげん　ごぼう　だいこん しめじ　ねぎ　こまつな　みかん	588 kcal 26.5 g 19.0 g 2.6 g
18 水	ハヤシライス	○	ごまドレサラダ にんじんはちみつオレンジゼリー	牛乳　ぶたにく　なまクリーム かんてん　ゼラチン	米　麦　油　バター　こむぎこ さとう　ごま　ねりごま　はちみつ	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　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン オレンジジュース	654 kcal 19.7 g 22.6 g 2.5 g
19 木	むぎごはん	○	しろみざかなのみそソース いもだんごじる やさいとわかめのサラダ	牛乳　メルルーサ　みそ　とりにく わかめ	米　麦　でんぷん　油　さとう じゃがいも　ごま　ごま油	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり コーン	586 kcal 23.6 g 15.3 g 2.1 g
20 金	アップルトースト	○	パンプキンポタージュ ごぼうサラダ	牛乳　ちょうりよう牛乳 なまクリーム　ちりめんじゃこ	しょくパン　バター　さとう　こめ クルトンようしょくパン　油　ごま さとう	りんご　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　セロリー　ごぼう きゅうり　キャベツ	649 kcal 21.9 g 25.2 g 2.4 g
23 月	たまごとツナのチャーハン	○	ジャンボしゅうまい ひじきスープ	牛乳　たまご　ぶたにく　とうふ ひじき ツナ	米　麦　油　さとう　でんぷん ごま油　しゅうまいのかわ	にんじん　ねぎ　ピーマン たまねぎ　しょうが　グリンピース ほうれんそう	604 kcal 25.8 g 19.9 g 2.8 g
24 火	きつね・たぬきうどん ♪おはなし給食♪	○	こまつなのいそあえ くだもの	牛乳　あぶらあげ　とりにく かまぼこ　えび　いか ちりめんじゃこ　たまご　のり	れいとううどん　さとう　こむぎこ 油	にんじん　たけのこ　ほししいたけ こまつな　ねぎ　ごぼう　たまねぎ もやし　コーン　みかん	580 kcal 25.6 g 19.7 g 3.5 g
25 水	むぎごはん	○	いかやき にくじゃが だいこんサラダ	牛乳　いか　ぶたにく　かつおぶし ちりめんじゃこ	米　麦　さとう　油　こんにゃく じゃがいも　ごま	しょうが　たまねぎ　にんじん さやいんげん　だいこん　きゅうり	558 kcal 26.0 g 13.7 g 2.0 g
26 木	だいずいりドライカレー	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳　ぶたにく　だいず ちりめんじゃこ	米　麦　油　ごま　さとう　ごま油	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　こまつな キャベツ　きゅうり　りんご	599 kcal 24.5 g 18.3 g 2.0 g
27 金	くりごもくおこわ ～十三夜献立～	○	けんちんじる みたらしだんご	牛乳　とりにく　とうふ あぶらあげ	米　麦　くり　油　ごま油 こんにゃく　じゃがいも しらたまこ　さとう　でんぷん	にんじん　たけのこ　さやいんげん ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな	548 kcal 19.7 g 13.9 g 1.7 g
30 月	むぎごはん ♪熊本県郷土料理♪	○	でんがく つぼんじる きりぼしときゃべつのごますあえ	牛乳　なまあげ　ぶたにく　みそ	米　麦　こんにゃく　さといも ごま油　さとう　でんぷん こんにゃく　ごま	しょうが　ごぼう　たけのこ ほししいたけ　にんじん　だいこん ねぎ　きりぼしだいこん　キャベツ きゅうり	544 kcal 21.4 g 16.5 g 2.6 g
31 火	シーフードピラフ ♪ハローウィン献立♪	○	かぼちゃコロッケ だいこんスープ	牛乳　とりにく　あさり　いか えび　ぶたにく　たまご　ベーコン	米　麦　バター　油　でんぷん 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 マッシュルーム　かぼちゃ だいこん　ねぎ	621 kcal 25.8 g 20.5 g 2.8 g

★給食回数２１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5，12日です。