

2023年11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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	むぎごはん🍷	○	ホキのごうみやき いもだんごじる かぶとキャベツのしおもみ	牛乳 ほき とりにく	米 麦 きょうか米 さとう ごま ごま油 じゃがいも でんぷん 油	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん キャベツ かぶ かぶのは	528 kcal 23.3 g 12.2 g 2.5 g
2木	たまごやさいのクッパ🍷 ～韓国料理～	○	こまつなとひじきのナムル キョндan	牛乳 とりにく とうふ たまご ひじき とうふ きなこ	米 麦 きょうか米 でんぷん ごま油 ごま しらたまこ さとう	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが	575 kcal 22.2 g 18.8 g 2.0 g
6月	レーズン シナモンロール🍷	○	ホークピース ほうれんそうのサラダ	牛乳 だいす パーコン ぶたにく	ぶどうパン バター さとう 油 じゃがいも	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	600 kcal 23.6 g 26.0 g 3.0 g
7火	とりめし🍷 ♪宮崎県郷土料理♪	○	がね とうふとわかめのすましじる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ たまご わかめ	米 麦 きょうか米 油 こんにゃく さとう さつまいも 小麦粉	しめじごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	593 kcal 20.9 g 18.7 g 2.5 g
8水	かみかみ わかめごはん🍷	○	やしししゃも あすかじる きりほしだいこんのサラダ	牛乳 わかめ ししゃも とりにく あぶらあげ みそ ちょうりよう牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 きび あわ ごま 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな きりほしだいこん もやし	603 kcal 25.5 g 19.4 g 2.5 g
9木	カレーライス🍷	○	やさいのドレッシングあえ くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも バター こむぎこ さとう	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 プロックロー もやし キャベツ みかん	653 kcal 18.9 g 22.5 g 2.1 g
10金	むぎごはん🍷	○	しろみさかなのからあげ にくじゃが きゃべつのおかかあえ	牛乳 さめ ぶたにく かつおぶし	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン	586 kcal 25.1 g 15.3 g 1.6 g
13月	チャンポン🍷	○	いそのがおりあえ こくとうあましょく	牛乳 ぶたにく さつまあげ えび いか あさり のり ちょうりよう牛乳 たまご	ちゅうかめん 油 でんぷん こむぎこ くらざとう バター	しょうが ほししいたけ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし こまつな コーン	566 kcal 26.0 g 17.0 g 2.7 g
14火	しんまいごはん🍷	○	しろみさかなのむぎみそやき じゃがいものきんぴら はくさいのおひたし	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 油 こんにゃく	にんじん ごぼう はくさい もやし こまつな	573 kcal 25.2 g 14.9 g 2.2 g
15水	マーボライス🍷	○	きりほしだいこんのサラダ たいわんトーフ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かつおぶし ちりめんじゃこ とうにゅう セラチン	米 麦 きょうか米 油 ごま油 さとう でんぷん ごま くらざとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ニラ ねぎ きりほしだいこん こまつな もやし たまねぎ もも	637 kcal 28.6 g 21.6 g 1.8 g
16木	きりほしごはん🍷 ～国産献立～ ♪青森県郷土料理♪	○	いかのごうみやき せんべいじる フルーツ	牛乳 あぶらあげ いか とりにく	米 麦 きょうか米 油 こむぎこ でんぷん 油 かやきせんべい	きりほしだいこん にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな りんご	560 kcal 18.0 g 16.5 g 2.7 g
17金	むぎごはん🍷 ～まばし学びフェスタ～	○	まばしにこにこガレット もやしととうふのみそじる こんにゃくサラダ	牛乳 ツナ チーズ とうふ わかめ みそ ひじきとりにく	米 麦 きょうか米 でんぷん さとう こんにゃく 油 はちみつ じゃがいも	もやし たまねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう きゅうり えのきたけ	546 kcal 25.0 g 15.1 g 2.8 g
18土	こうやとうふの そぼろごはん🍷	○	ふゆやさいのごまみそじる はるさめのサラダ	牛乳 とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま はるさめ ごま油	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん かぼちゃ かぶ こまつな キャベツ きゅうり もやし	557 kcal 27.0 g 18.2 g 2.7 g
21火	きのこのわふう おろしバゲティ🍷 ♪おはなし給食♪	○	だいこんサラダ やきりんご	牛乳 ツナ のり かつおぶし ちりめんじゃこ	スバゲティ 油 さとう バター ごま	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな だいこん りんご にんじん きゅうり	629 kcal 26.1 g 21.6 g 2.7 g
22水	むぎごはん🍷 ～国産献立～	○	こうやとうふのたまごとし やききびなご やさいのうめおかかあえ	牛乳 とりにく こうやとうふ あぶらあげ たまご きびなご かつおぶし	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ えのきたけ うめぼし	613 kcal 30.8 g 18.7 g 2.5 g
24金	ごこくおこわ🍷 ～国産献立～	○	いわしのさんがやき のっぺいじる もやしのしょうゆあえ	ヨーグルト あずき いわし ぶたにく たまご みそ のり あぶらあげ とうふ	米 もち米 麦 きょうか米 あわ きび でんぷん 油 こんにゃく さといも さとう	ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな もやし さやいんげん	563 kcal 27.7 g 18.1 g 2.2 g
27月	オレンジ フレンチトースト🍷	○	コーンシチュー(アサリ) ごまじゃこサラダ	牛乳 たまご ぶたにく あさり ちょうりよう牛乳 たっしふんゆんにゅう わかめ ちりめんじゃこ	むえんしよくパン バター さとう 油 じゃがいも こむぎこ ごま ごま油	オレンジジュース にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ もやし こまつな	612 kcal 27.1 g 24.0 g 2.5 g
28火	むぎごはん🍷	○	おからいりメンチかつ やさいのみそじる なんでもせんぎりサラダ	牛乳 ぶたにく おから あぶらあげ みそ ひじき	米 麦 きょうか米 こむぎこ パンこ 油 さとう	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ こまつな だいこん にんじん きゅうり レモン	658 kcal 25.6 g 24.7 g 2.7 g
29水	チキンライス🍷	○	かぶのポトフ ツナサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ソーセージ ツナ	米 麦 きょうか米 バター 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース セロリー キャベツ かぶ かぶのは こまつな きゅうり	614 kcal 25.0 g 21.4 g 2.7 g
30木	しじじゅうしい🍷	○	にぎすのからあげ イナムドッチ くだもの	牛乳 ぶたにく こんぶ にぎす あおのり かまぼこ なまあげ みそ	米 麦 きょうか米 油 ごま でんぷん こむぎこ こんにゃく	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こまつな みかん	540 kcal 23.7 g 18.0 g 2.5 g

★給食回数20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(24日はヨーグルト)★国産献立日は16、22、24日です。

