［ ❀ ６ 月　献 立 表 ❀ ］

2024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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのごま酢あえ	生鮭,赤色辛みそ,さば節（だし）,とうふ,油揚げ	★飲用牛乳	米,押し麦,パン粉,こんにゃく,じゃがいも,さとう	・ノンエッグマヨネーズ,ごま油,白炒りごま	にんじん,こまつな	たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮,ごぼう,だいこん,ながねぎ,切干大根,キャベツ	592 kcal 28.1 g 21.1 g 2.2 g
4 火	かみかみわかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 シャキシャキあえ	さば節（だし）,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	たきこみわかめ,★飲用牛乳,ししゃも,あおのり	米,米粒麦,きび,きび,あわ,小麦粉,こんにゃく,じゃがいも,さとう	白炒りごま,揚げ油,炒め油,ごま油	にんじん,こまつな	ごぼう,ながねぎ,だいこん,切干大根,もやし,きゅうり	580 kcal 22.6 g 17.6 g 2.4 g
5 水	ジャージャー麺	○	ベイクドポテト 美生柑	豚挽き肉,赤色辛みそ,黒みそ,★たまご	★飲用牛乳	蒸し中華めん,さとう,でんぷん,じゃがいも	炒め油,ごま油,白炒りごま,大豆バター	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけのこ水煮,もやし,きゅうり,美生柑	591 kcal 25.3 g 20.9 g 2.7 g
6 木	麦ごはん	○	ほきの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	ホキ,赤色辛みそ,さば節（だし）,油揚げ	★飲用牛乳,糸寒天	米,押し麦,さとう,米粒麦,じゃがいも,こんにゃく	白すりごま	にんじん,さやいんげん	たまねぎ,きゅうり,もやし,レモン（果汁・加熱）	579 kcal 26.8 g 13.0 g 2.7 g
7 金	ジャンバラヤ	○	レンズ豆と野菜のスープ 紅茶のカップケーキ	とり肉,ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ,とり骨(スープ),豚肉,レンズまめ,★たまご	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★生クリーム	米,米粒麦,でんぷん,じゃがいも,小麦粉,さとう	炒め油,★無塩バター	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,こまつな	たまねぎ,セロリー,黄ピーマン,しょうが,にんにく,キャベツ	680 kcal 24.0 g 22.4 g 2.0 g
10 月	ゆかりごはん	○	いわしの揚げひたし 野菜のみそ汁 あじさいゼリー	★いわし,淡色辛みそ,赤色辛みそ,さば節（だし）	★飲用牛乳,粉寒天,★乳酸菌飲料	米,米粒麦,でんぷん,さとう,じゃがいも	揚げ油,炒め油	ゆかり,にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,たまねぎ,グレープジュース（加熱）	602 kcal 22.3 g 15.7 g 2.2 g
11 火	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜ときのこのスープ そらまめ	★たまご,豚もも肉,とり肉,とうふ,とり骨(スープ)	★飲用牛乳	米,押し麦,でんぷん	炒め油,ごま油	にんじん,アスパラガス,チンゲンサイ	しょうが,乾しいたけ,たけのこ水煮,だいこん,しめじ,えのきたけ,にんにく,ながねぎ,そらまめ	568 kcal 27.3 g 16.2 g 2.3 g
12 水	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ煮 コーン入粉吹芋	きな粉,とり挽き肉,豆腐,とり骨(スープ)	★飲用牛乳	★ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ,さとう,はるさめ,でんぷん,じゃがいも	揚げ油,ごま油,大豆バター	にんじん,こまつな,ニラ	キャベツ,たけのこ水煮,木耳,ながねぎ,しょうが,ホールコーン	559 kcal 23.3 g 21.0 g 2.6 g
13 木	麦ごはん	○	魚の香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	ホキ,さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆	★飲用牛乳,出し昆布,もみのり	米,押し麦,さとう,じゃがいも	白すりごま,ごま油	にんじん,こまつな	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごぼう,だいこん,もやし,ホールコーン	557 kcal 28.7 g 14.4 g 2.5 g
14 金	青椒肉絲丼	○	春雨スープ 野菜のナムル	豚肩肉,高野豆腐,とうふ,さば節（だし）	★飲用牛乳	米,米粒麦,でんぷん,さとう,はるさめ	炒め油,ごま油,白炒りごま	ピーマン,にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たけのこ水煮,エリンギ,乾しいたけ,ながねぎ,えのきたけ,もやし,きゅうり	582 kcal 24.0 g 19.0 g 2.8 g
17 月	チキンクリームライス	○	何でも千切りサラダ メロン	とり肉,とり骨(スープ)	★調理用牛乳,★飲用牛乳,干ひじき	米,米粒麦,小麦粉,さとう	★バター,炒め油,サラダ油	にんじん,ピーマン	たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,しょうが,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁（加熱）,★メロン	579 kcal 20.1 g 21.3 g 1.7 g
18 火	麦ごはん	○	あじの梅風味 具だくさんみそ汁 切り干し大根の煮付け	★あじ,さば節（だし）,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,出し昆布	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,さとう,じゃがいも,こんにゃく	揚げ油,炒め油	にんじん,こまつな,さやいんげん	★梅干し,ごぼう,だいこん,はくさい,ながねぎ,切干大根	637 kcal 29.0 g 21.4 g 2.7 g
19 水	カレーパン	○	ミネストローネ ピーチゼリー	豚挽き肉,豚肩肉,とり骨(スープ),赤いんげん豆	★飲用牛乳,粉寒天	★無塩丸パン,生パン粉,小麦粉,パン粉,じゃがいも,マカロニ,さとう	炒め油	にんじん,トマト,ホールトマト	たまねぎ,セロリー,キャベツ,グリンピース,ももジュース（加熱）	568 kcal 23.4 g 16.9 g 1.8 g
20 木	チキンライス	○	白いんげん豆ポタージュ 大根サラダ	とり肉,白いんげん豆,とり骨(スープ),かつお節	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★生クリーム,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,じゃがいも,米粉,さとう	大豆バター,炒め油,揚げ油,サラダ油,白炒りごま	にんじん	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮,たまねぎ,グリンピース,セロリー,だいこん,きゅうり	602 kcal 23.1 g 20.8 g 2.6 g
21 金	青豆ごはん	○	とり肉のバーベキューソース 冬瓜スープ ゆかりあえ	青大豆,とりもも肉,とり肉,油揚げ,かまぼこ,とうふ,さば節（だし）	乾燥わかめ,★飲用牛乳	米,米粒麦,さとう,でんぷん		にんじん,ゆかり	★りんご(加熱),たまねぎ,しょうが,にんにく,ながねぎ,だいこん,きゅうり	570 kcal 27.9 g 20.0 g 2.8 g
24 月	ツナおろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	かつお節,ツナ	刻みのり,★飲用牛乳	スパゲティ,さとう,じゃがいも,はちみつ	サラダ油,揚げ油	にんじん	だいこん,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,冷凍みかん	632 kcal 26.0 g 21.7 g 2.3 g
25 火	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ キャベツと豆腐のみそ汁 もやしと小松菜の辛子じょうゆ	豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐,さば節（だし）,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,乾燥わかめ	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぷん		にんじん,こまつな	ながねぎ,だいこん,キャベツ,もやし	563 kcal 28.0 g 16.6 g 2.5 g
26 水	パエリア	○	ジュリエンヌスープ カルボナーラポテト	とり肉,いか,★むきえび,ベーコン,とり骨(スープ),ベーコン	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★生クリーム,★粉チーズ	米,米粒麦,でんぷん,じゃがいも	大豆バター,サラダ油,炒め油	にんじん,ピーマン,トマト,こまつな	にんにく,たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮,たけのこ水煮,キャベツ,セロリー	567 kcal 23.9 g 19.6 g 2.7 g
27 木	麦ごはん	○	白身魚の変りソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ	ﾒﾙﾙｰｻ,さば節（だし）,とうふ,★たまご	★飲用牛乳,乾燥わかめ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,さとう	揚げ油,サラダ油,白すりごま	こまつな,にんじん	たまねぎ,ながねぎ,キャベツ	602 kcal 25.7 g 22.1 g 2.1 g
28 金	きぬがさ丼	○	沢煮わん 水無月	油揚げ,かまぼこ,かつお節（だし）,★たまご,さば節（だし）,豚肩肉	出し昆布,★飲用牛乳	米,米粒麦,でんぷん,つきこんにゃく,上新粉,小麦粉,白玉粉,くずでん粉,さとう,甘納豆		にんじん	ながねぎ,ごぼう,たけのこ水煮,乾しいたけ,だいこん	596 kcal 22.8 g 18.7 g 2.2 g

☆アレルギー食品には記号を表示しています　　☆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。