

[7 月 献立表]

2024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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月	【宮崎県の郷土料理】 冷やし汁	○	チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え	とり胸肉、豆乳、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節(だし)	★飲用牛乳、乾燥わかめ、塩昆布 米、押し麦、小麦粉、さとう	揚げ油、油、白すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、レモン(加熱)、らっきょう(甘酢漬)、きゅうり、キャベツ	564 kcal 18.7 g 20.1 g 2.7 g	
2火	【杉並 地元野菜デー】 なみすけドライカレー	○	何でも千切りサラダ とうもろこし	豚挽き肉、大豆	★飲用牛乳、干ひじき 米、米粒麦、じゃがいも、さとう	炒め油、油	にんじん マッシュルーム水煮、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、レズン、だいにん、キャベツ、きゅうり、レモン(加熱)、とうもろこし	597 kcal 22.7 g 18.4 g 1.9 g	
3水	じゃこわかめごはん	○	鶏ごぼうバーグ 大根と小松菜のみそ汁 青菜ともやしのごまおほか	とり挽き肉、さば節、油揚げ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	ちりめんじゃこ、たきごみわかめ、★飲用牛乳	白炒りごま	ごまつな ごぼう、ながねぎ、しょうが、だいにん、もやし	571 kcal 33.3 g 16.4 g 3.0 g	
4木	麦ごはん	○	あじの南蛮漬け 韓国風肉じゃが ゆかりきゃべつ	あじ、豚肩肉、さば節(だし)、大豆	★飲用牛乳 米、押し麦、でんぶ、小麦粉、さとう、しらたき、じゃがいも	揚げ油、炒め油、白炒りごま、白すりごま、ごま油	にんじん、ニラ、ゆかり ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	613 kcal 27.2 g 19.1 g 2.0 g	
5金	バエリア	○	ホワイトポターージュ(星のクルトン) 寒天入りフルーツパンチ	とり肉、いか、あさり水煮、とり骨(スープ)	★飲用牛乳、★調理用牛乳、★生クリーム、粉寒天	大豆バター、油、揚げ油	にんじん、ピーマン、トマト にんにく、たまねぎ、マッシュルーム水煮、みかん缶、もも缶、1/4缶	579 kcal 20.0 g 14.7 g 2.3 g	
8月	キムチ丼	○	中華風コーンスープ 冷凍みかん	豚肩肉、あさり水煮、とり骨(スープ)、ボンレスハム、★たまご	★飲用牛乳 米、米粒麦、さとう、でんぶ	ごま油、白すりごま	ニラ、万能ねぎ にんにく、たまねぎ、ながねぎ、切干大根、キムチ、クリームコーン、ホールコーン、冷凍みかん	574 kcal 23.0 g 15.5 g 2.3 g	
9火	【広島県の郷土料理】 もぶり飯	○	ワニの唐揚げ(サメのから揚げ) かぼちゃのみそ汁 広島産レモンのドレッシングサラダ	焼くわ、油揚げ、大豆、もろか、さめ、さば節、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★飲用牛乳、乾燥わかめ 米、米粒麦、さとう、でんぶ	炒め油、揚げ油、サラダ油	にんじん、かぼちゃ、ごまつな 乾しいたけ、ごぼう、しょうが、たまねぎ、キャベツ、レモン(加熱)	563 kcal 27.0 g 18.7 g 3.2 g	
10水	麦ごはん	○	コーンコロケ えのき入り野菜スープ 切干しとツナのあえもの	豚挽き肉、とり骨(スープ)、絹とうふ、ツナ	★飲用牛乳 米、押し麦、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、さとう	油、揚げ油、ごま油	にんじん、ごまつな たまねぎ、ホールコーン、セロリ、たけのこ水煮、キャベツ、えのきたけ、切干大根、もやし、きゅうり	632 kcal 22.0 g 18.8 g 2.9 g	
11木	冷やし中華そば	○	ガーリックポテト ミニトマト	★たまご、さば節(だし)、豚肩肉	★飲用牛乳 中華めん、さとう、じゃがいも	ごま油、炒め油、白すりごま、揚げ油	にんじん、ミニトマト きゅうり、もやし、乾しいたけ、ながねぎ、しょうが	563 kcal 23.9 g 19.7 g 3.7 g	
12金	【沖縄県の郷土料理】 しじゅうしい	○	ゴーヤチャンプル もずく入り野菜スープ きな粉と黒糖のちんすこう	さば節(だし)、豚肩肉、とうふ、豚肉、ツナ、★たまご、かつお節、きな粉	刻みごんぶ、★飲用牛乳、もずく	米、米粒麦、小麦粉、黒砂糖、さとう	炒め油、白炒りごま、ごま油、ラード	にんじん、ごまつな にがうり、たけのこ水煮、たまねぎ	626 kcal 23.3 g 23.3 g 2.4 g
16火	鶏そぼろごはん	○	そうめん汁 小玉すいか	とり挽き肉、高野豆腐、さば節(だし)、油揚げ、豚肩肉、かまぼこ	★飲用牛乳、出し昆布 米、米粒麦、しらたき、さとう、焼き麩、そうめん	炒め油	にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、たまねぎ、★小玉すいか	548 kcal 25.3 g 17.2 g 2.0 g	
17水	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 野菜の磯和え	豚肩肉、★むきえび、油揚げ、とり肉、油揚げ、かまぼこ、絹とうふ、さば節(だし)	★飲用牛乳、もみのり 米、押し麦、はるさめ、でんぶ、さとう	炒め油、ごま油	ニラ、にんじん、万能ねぎ、ほうれんそう 乾しいたけ、たけのこ水煮、ながねぎ、もやし、たまねぎ、とうがら	555 kcal 24.5 g 18.0 g 2.0 g	
18木	【セレクト給食】 てりやきバーガー チキンカツバーガー	○	飲み物セレクト じゃが芋とベーコンのスープ にんじんドレッシングの野菜サラダ	豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、赤色辛みそ、さば節(だし)、とり肉、ベーコン、とり骨(スープ)	ジョア(ブレン)、ジョア(いちご)	★丸パン、生パン粉、さとう、でんぶ、小麦粉、じゃがいも	揚げ油、炒め油、油	にんじん、ごまつな ながねぎ、キャベツ、★アップルジュース、たまねぎ、セロリ、きゅうり	

☆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。



☆2学期は9月3日より給食がはじまります。

9/3火	夏野菜カレー	○	何でも千切りサラダ パインゼリー	豚肩肉、豚骨(スープ)、セラチン	★飲用牛乳、干ひじき、粉寒天	米、押し麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	炒め油、サラダ油、大豆バター	にんじん、ホールトマト、かぼちゃ にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、★りんご(加熱)、なす、スッキー、だいにん、キャベツ、きゅうり、レモン(加熱)、★パインジュース、★1/4缶	660 kcal 18.4 g 23.8 g 2.5 g
------	--------	---	---------------------	------------------	----------------	---------------------	----------------	---	---------------------------------------