

[9 月 献 立 表]

2024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	I類-たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3 火	夏野菜カレー	○	何でも千切りのサラダ バインゼリー	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,油,大豆バター	にんじん,ホールトマト(缶),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,ズッキーニ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン(加熱),★パイナップル,ジュース,★バナナ	660 kcal 18.4 g 23.8 g 2.5 g	
4 水	すったて うどん	○	キャベツのおかか和え じゃが芋の磯辺揚げ	さば節(厚けずり),淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節(だし)	出し昆布,★飲用牛乳,あおのり	生うどん,さとう,じゃがいも,上新粉	白すりごま,揚げ油	しその葉,にんじん,こまつな	たまねぎ,きゅうり,キャベツ	554 kcal 19.1 g 20.1 g 2.8 g
5 木	ナシゴレン	○	ABCスープ 焼きとうもろこし	とり挽き肉,★むぎえび,あさり水煮,とり骨(スープ),ベーコン,とりもも肉	★飲用牛乳	米,押し麦,さとう,マカロニ	炒め油	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,ほうれんそう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールコーン,黄ピーマン,キャベツ,とうもろこし,	563 kcal 24.6 g 15.6 g 2.9 g
6 金	麦ごはん	○	ピーマンの肉詰め わかめと大根のみそ汁 ツナごまサラダ	豚挽き肉,さば節,絹とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,ツナ	★飲用牛乳,乾燥わかめ,干ひじき	米,米粒麦,小麦粉,生パン粉	油,白炒りごま	ピーマン,にんじん,こまつな	たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,きゅうり,キャベツ,レモン	553 kcal 25.0 g 16.1 g 2.4 g
9 月	【重陽の節句献立】 わかめご飯	○	菊花蒸し けんちん汁 菊入り酢のもの	豚挽き肉,さば節(だし),とうふ,油揚げ	たきこみわかめ,★飲用牛乳,乾燥わかめ	米,米粒麦,でんぶん,もち米,こんにゃく,じゃがいも,さとう	ごま油	にんじん,こまつな	たまねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう,だいこん,ながねぎ,きゅうり,もやし,菊の花	551 kcal 21.7 g 16.4 g 2.0 g
10 火	鶏とホタテのピラフ	○	せん切り野菜スープ さつまいものフラワーチップ	とりもも肉,ベーヒー,はたて,豚肉,とり骨(スープ)	★飲用牛乳	米,米粒麦,さつまいも,さとう,はちみつ	オリーブ油,炒め油,揚げ油	にんじん,ピーマン,ほうれんそう	たまねぎ,マッシュルーム,水煮,だけのご水煮,キャベツ,セロリ	550 kcal 19.3 g 16.9 g 2.4 g
11 水	キャロットライス	○	白身魚のハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ ヒジキ入りサラダ	ホキ,とり肉(コマ),★たまご,とり骨(スープ)	★飲用牛乳,★粉チーズ,干ひじき	米,米粒麦,パン粉,でんぶん,さとう	大豆バター,オリーブ油,油	にんじん,トマト,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン	603 kcal 29.3 g 21.3 g 2.5 g
12 木	金平ごはん	○	いかのかりん揚げ 塩豚汁 油揚げのサラダ	豚肉,いか,豚肉,さば節(だし),油揚げ	★飲用牛乳	米,米粒麦,さとう,小麦粉,でんぶん,じゃがいも	炒め油,揚げ油,ごま油,油	にんじん,こまつな	ごぼう,しょうが,かぶ,しめじ,ながねぎ,キャベツ	561 kcal 18.9 g 20.6 g 2.2 g
13 金	チリドッグ	○	白いんげんとトマトのスープ 梨	豚挽き肉,ウナギ,セージ,とり骨(スープ),ベーコン,とり肉,白いんげん豆	★ピザ用チーズ,★飲用牛乳	★コッパノ,オートミール,じゃがいも	油	にんじん,ホールトマト(缶),トマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,セロリ,梨	579 kcal 28.4 g 20.5 g 3.0 g
17 火	【お月見献立】 高野豆腐のそぼろごはん	○	お月見団子汁 キャベツの塩昆布和え 食べ比べドウ	とり挽き肉,高野豆腐,さば節(だし),絹とうふ,とりもも肉	★飲用牛乳,塩昆布	米,米粒麦,さとう,白玉粉	炒め油,ごま油	にんじん,かぼちゃ,こまつな	乾しいたけ,ながねぎ,だいこん,キャベツ,ブドウ(2種類)	549 kcal 24.6 g 17.4 g 2.4 g
18 水	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ 野菜のみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ	豚挽き肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ,さば節(だし)	★飲用牛乳	米,米粒麦,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,生パン粉,さとう	炒め油,揚げ油	かぼちゃ,にんじん,こまつな,さやいんげん	たまねぎ,ごぼう,もやし,★梅干し	639 kcal 20.4 g 17.4 g 2.5 g
19 木	麦ごはん	○	のりの佃煮(てづくり) お好み卵焼き 大根と揚げの炊いたん 五目きんぴら	★たまご,豚挽き肉,かつお節,生揚げ,さば節	ほしのり,★飲用牛乳,あおのり	米,押し麦,さとう,つきこんにゃく	炒め油,ごま油	水菜 にんじん	キャベツ,ながねぎ,だいこん,ごぼう,れんこん,グリーンピース(冷)	565 kcal 23.0 g 17.9 g 1.8 g
20 金	【お彼岸献立】 おはぎ(きなこ・ごま)	○	さつま汁 糸寒天のレモン酢かけ	きな粉,さば節,とり肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ	★飲用牛乳,糸寒天	米,もち米,米粒麦,さとう,こんにゃく,さつまいも	黒すりごま,炒め油	にんじん	ごぼう,だいこん,ながねぎ,きゅうり,もやし,レモン	589 kcal 21.6 g 15.7 g 2.2 g
24 火	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ りんごのチーズケーキ	豚挽き肉,★たまご	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★クリームチーズ,★カテージチーズ	スパゲティ,わんぱんの皮,さとう,小麦粉	油,炒め油,揚げ油,ごま油,★バター	にんじん,ホールトマト(缶)	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,しめじ,きゅうり,キャベツ,★りんご(加熱),レモン	703 kcal 27.8 g 25.9 g 3.0 g
25 水	麦ごはん	○	鮭ときのこの黄金焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の甘じょうゆ	生鮭,★たまご,淡色辛みそ,かつお節(削り節)	★飲用牛乳	米,押し麦,じゃがいも,こんにゃく,さとう	炒め油,油	にんじん,こまつな	えのきたけ,しめじ,まいたけ,たまねぎ,グリーンピース(冷),もやし	577 kcal 26.7 g 18.6 g 1.7 g
26 木	スタミナ炒飯	○	中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肩肉,さつま揚げ,★たまご,とり肉,とうふ,とり骨(スープ),大豆	★飲用牛乳,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,さとう,はるさめ,でんぶん	油,ごま油,炒め油,揚げ油,白炒りごま	こまつな,にんじん	しょうが,にんにく,ながねぎ,だけのご水煮,乾しいたけ,たまねぎ,しょうが	656 kcal 29.2 g 24.5 g 2.4 g
27 金	麦ごはん	○	さんま塩焼き 呉汁 野菜のいそ和え	さんま,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,米粒麦,さとう,じゃがいも		にんじん,こまつな,ほうれんそう	だいこん,ごぼう,ながねぎ,もやし,ホールコーン	557 kcal 23.1 g 16.9 g 2.4 g
30 月	秋の香りごはん	○	竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁 柿	とり肉,焼くわ,さば節(だし),油揚げ,とうふ	出し昆布,★飲用牛乳,あおのり	米,米粒麦,三温糖,さつまいも,小麦粉,こんにゃく,里芋,でんぶん	揚げ油,炒め油	にんじん,こまつな	しめじ,えのきたけ,グリーンピース(冷),だいこん,ながねぎ,かき	576 kcal 21.2 g 16.0 g 2.2 g

★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。