

〔 1 月 献 立 表 〕

2025年 1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類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
9 木	五穀おこわ	○	鶏肉の塩こうじみそ焼き 七草汁 紅白なます	あずき大豆、青大豆、とりも肉、赤色辛みそ、さば節(だし)、とうふ	★飲用牛乳、出し昆布 米、もち米、押し麦、さとう	かぶの葉、せり、にんにく、だいこん、かぶ、ゆずの皮	583 kcal 27.0 g 19.7 g 2.8 g		
10 金	餅入りきつねうどん	○	大学芋 菊花みかん	さば節(だし)、油揚げ、とり肉、かまぼこ	出し昆布、★飲用牛乳 ゆでうどん、もち、さとう、さつまいも、水あめ	にんじん、こまつな	たけのこ水煮、乾しいたけ、えのきたけ、ながねぎ、みかん	652 kcal 24.8 g 22.7 g 2.9 g	
14 火	きびごはん	○	おみくじコロッケ あんかけ汁 きゅうりときゃべつの土佐あえ	豚挽き肉、フィッシュソー、焼ちくわ、さば節(だし)、とり肉、かつお節	★飲用牛乳 米、米粒麦、きび、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、でんぷん、こんにゃく、焼き麩	にんじん、こまつな	たまねぎ、ホールコーン、もやし、ながねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが	696 kcal 24.5 g 20.9 g 1.9 g	
15 水	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おろし和え	とり挽き肉、豚挽き肉、絹とうふ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節(だし)、油揚げ、かまぼこ、とり肉、かつお節	★飲用牛乳、出し昆布 米、米粒麦、黒米、三温糖、パン粉、つきこんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、こまつな	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、だいこん、はくさい	559 kcal 26.9 g 16.9 g 2.6 g	
16 木	ジャンバラヤ	○	コーンチャウダー 焼きりんご	とり肉、フィッシュソー、ベーコン、とり骨(スープ)	★飲用牛乳、★調理用牛乳、★脱脂粉乳、★生クリーム 米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	たまねぎ、セロリー、黄ピーマン、ホールコーン、マッシュルーム水煮、☆りんご(加熱)	692 kcal 22.1 g 23.5 g 2.2 g	
17 金	麦ごはん	○	揚げぶり大根 じゃがいもとわかめのみそ汁 もやしと小松菜の辛子醤油	ぶり、さば節(だし)、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、でんぷん、さとう、じゃがいも、三温糖	こまつな	だいこん、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、もやし	630 kcal 27.2 g 23.0 g 2.5 g	
20 月	鮭のバターじゃようピラフ	○	ジュリエンスープ 黒ゴマとサツマイモのケーキ	甘塩鮭、とり骨(スープ)、★たまご、豆乳	★飲用牛乳 米、米粒麦、小麦粉、さとう、さつまいも	にんじん、こまつな	たまねぎ、グリーンピース(冷)、たけのこ水煮、木茸、キャベツ、えのきたけ、セロリー	591 kcal 18.7 g 20.2 g 2.6 g	
21 火	麦ごはん	○	家常豆腐 チンゲン菜としめじのスープ 野菜のナムル	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、とり肉(コマ)、とり骨、★たまご	★飲用牛乳 米、押し麦、さとう、でんぷん	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、ながねぎ、キャベツ、しめじ、もやし	622 kcal 28.8 g 22.1 g 3.1 g	
22 水	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 筑前煮 すまし汁	★たまご、さば節(だし)、とり肉、かつお節(だし)	★飲用牛乳、出し昆布 米、押し麦、さとう、でんぷん、こんにゃく、そうめん	炒め油	万能ねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう	606 kcal 24.4 g 18.8 g 2.9 g	
23 木	五目うま煮丼	○	中華酢あえ りんご	豚肩肉、★いか、★むきえび、かまぼこ	★飲用牛乳 米、押し麦、でんぷん、はるさめ、さとう	炒め油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ水煮、はくさい、木茸、キャベツ、もやし、★りんご	554 kcal 22.8 g 13.8 g 2.1 g
24 金	【全国給食週間】 シュガー揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 野菜のピクルス	豚挽き肉、とり骨(スープ)	★飲用牛乳 ★コッパ、★さとう、グラニュー糖、はるさめ、でんぷん	揚げ油、ごま油	にんじん、こまつな、ニラ	はくさい、たけのこ水煮、木茸、ながねぎ、しょうが、しょうが、だいこん、きゅうり	568 kcal 20.1 g 22.8 g 2.8 g
27 月	【全国給食週間】 おにぎり	○	鮭の塩焼き すいとん たくあんのごま炒め	生鮭、とりも肉、油揚げ、さば節	ほしりのり、★飲用牛乳 米、米粒麦、白玉粉、小麦粉	炒め油、白炒りごま	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ながねぎ、たくあん	557 kcal 20.4 g 12.7 g 1.7 g
28 火	【全国給食週間】 スパゲティミートソース	○	サウピカンサラダ りんご	豚挽き肉、大豆	★飲用牛乳 スパゲティ、じゃがいも、さとう	油、炒め油、揚げ油、ごま油	にんじん、ホールトマト、こまつな	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、★りんご	616 kcal 24.7 g 19.5 g 2.2 g
29 水	【全国給食週間】 麦ごはん	○	むろあじのメンチカツ キャベツと豆腐のみそ汁 芋ようかん	★むろあじ、豆腐、とうふ、さば節(だし)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★飲用牛乳、乾燥わかめ、粉寒天 米、押し麦、生パン粉、小麦粉、パン粉、さつまいも、さとう	揚げ油	こまつな	たまねぎ、しょうが、キャベツ、ながねぎ	667 kcal 27.3 g 20.3 g 1.9 g
30 木	【全国給食週間】 カレーライス	○	じゃこサラダ キャロットゼリー	豚肉、豚骨(スープ)、セラチン	★飲用牛乳、★ちりめんじゃこ、角寒天 米、押し麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	炒め油、油、大豆バター、白炒りごま、ごま油	にんじん、ホールトマト、こまつな	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、☆りんご(加熱)、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、レモン、みかん缶	648 kcal 21.2 g 18.3 g 2.1 g
31 金	中華菜飯	○	きびなごのから揚げ 豆腐とわかめの中華スープ かぶと胡瓜の華風あえ	豚肩肉、とり骨(スープ)、とり肉(コマ)、絹とうふ	★飲用牛乳、★きびなご、乾燥わかめ 米、押し麦、さとう、でんぷん、小麦粉、はるさめ	炒め油、ごま油、揚げ油、白炒りごま	にんじん、こまつな、かぶの葉	たけのこ水煮、しょうが、ながねぎ、きゅうり、かぶ	555 kcal 25.1 g 16.1 g 3.1 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。