

〔４月献立表〕

2025年 4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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
9 水	桜ごはん	○	鰯の西京焼き 吉野汁 糸寒天のごま酢あえ	さわら、西京みそ、 淡色辛みそ、さば 節(だし)、油揚 げ、かまぼこ、とり 肉	★飲用牛乳、出し 昆布、糸寒天	米、押し麦、つきこ んにゃく、でんぶ ん、うどん、玉ふ、さ とう	白すりごま、白炒 りごま	にんじん、みつば	だいこん、ながね ぎ、きゅうり、もや し	599 kcal 30.8 g 19.1 g 2.5 g
10 木	チキンライス	○	白いんげん豆と野菜のスープ パリパリサラダ	とり肉、とり骨 (スープ)、豚肉、白 いんげん豆	★飲用牛乳	米、米粒麦、じゃがい も、わんだんの 皮、さとう	大豆バター、炒め 油、揚げ油、オリ ーブ油	にんじん、こまつ な	マッシュルーム水煮、たま ねぎ、グリーンピー ス(冷)、しょう が、にんにく、キャ ベツ	562 kcal 22.3 g 15.4 g 2.7 g
11 金	麻婆ライス	○	チンゲン菜としめじのスープ 甘夏みかん	とうふ、豚挽き肉、 赤色辛みそ、とり 肉、とり骨(スー プ)、★たまご	★飲用牛乳	米、押し麦、さとう、 でんぶん	炒め油、ごま油	にんじん、ニラ、チ ンゲンサイ	にんにく、しょう が、乾しいたけ、な がねぎ、しめじ、に んにく、★甘夏	601 kcal 27.5 g 19.5 g 2.4 g
14 月	【1年生給食開始】 カレーライス	○	じゃこサラダ アップルゼリー	豚肉、豚骨(スー プ)、ゼラチン	★飲用牛乳、★ち りめんじゃこ、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、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、キャ ベツ、きゅうり、 アップルジュース	565 kcal 19.6 g 18.0 g 2.1 g
15 火	麦ごはん	○	白身魚の麦みそ焼き 肉じゃが 切干ときゅうりのごま酢あえ	白糸たら、赤色辛 みそ、豚肩肉	★飲用牛乳	米、押し麦、さとう、 米粒麦、こんにゃ く、じゃがいも	白すりごま、炒め 油、白炒りごま	にんじん、さやい んげん	たまねぎ、切干大 根、きゅうり	591 kcal 26.4 g 13.9 g 2.5 g
16 水	青菜ごはん	○	とり肉のバーベキューソース 豚汁 もやしの梅醤油あえ	とりもも肉、さば 節、豚肉、とうふ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ	★飲用牛乳	米、米粒麦、さとう、 こんにゃく、じゃ がいも	ごま油、炒め油	こまつな、にんじ ん、さやいんげん	りんご、たまねぎ、 しょうが、にんに く、ごぼう、ながね ぎ、だいこん、もや し、梅干し	581 kcal 28.8 g 19.6 g 3.0 g
17 木	きなこ豆乳トースト	○	ボークビーンズ 何でも千切りサラダ	きな粉、豆乳、大豆、 ベーコン、豚肩肉、 豚骨(スープ)、 とり骨(スープ)	★飲用牛乳、干ひ じき	★食パン、さとう、 じゃがいも	炒め油、	にんじん	セロリー、にんに く、たまねぎ、だい こん、キャベツ、 きゅうり、レモン (果汁)	562 kcal 25.2 g 22.9 g 2.7 g
18 金	麦ごはん	○	おかから入りメンチカツ うどん入りみそ汁 小松菜のいそ和え	豚挽き肉、おか ら、さば節(だし)、 油揚げ、淡色辛み そ、赤色辛みそ	★飲用牛乳、もみ のり	米、押し麦、小麦粉、 パン粉、じゃがい も	揚げ油	にんじん、こまつ な	たまねぎ、キャベ ツ、うど、はくさい、 ながねぎ、もやし、 ホールコーン	610 kcal 24.7 g 21.4 g 2.0 g
21 月	スパゲティーミートソース	○	ほうれん草のサラダ フルーツポンチ	豚挽き肉	★飲用牛乳	スパゲティ、さ とう	炒め油	にんじん、ホール トマト、ほうれん そう	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、★み かん缶、缶詰、★ もも缶、	640 kcal 23.4 g 18.6 g 2.2 g
22 火	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 清見オレンジ	豚肩肉、高野豆腐、 さば節、油揚げ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ	★飲用牛乳、★き びなご、乾燥わか め	米、米粒麦、さとう、 でんぶん、小麦粉	炒め油、揚げ油	にんじん、こまつ な	乾しいたけ、グリン ピース(冷)、 しょうが、ごぼう、 だいこん、ながね ぎ、★清見オレンジ	564 kcal 25.8 g 18.1 g 2.3 g
23 水	麦ごはん	○	ホキの香味焼き さつま汁 糸寒天の「」酢あえ	ホキ、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、押し麦、さとう、 こんにゃく、さつ まいも	白すりごま、ごま 油、炒め油、白炒り ごま	にんじん	しょうが、ながね ぎ、にんにく、ご ぼう、だいこん、き ゅうり、もやし	554 kcal 27.3 g 15.0 g 2.5 g
24 木	炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉、★たまご、豚 挽き肉、とり肉、と うふ、とり骨(スー プ)	★飲用牛乳	米、米粒麦、しょう がの皮、はるさめ、で んぶん	ごま油、炒め油、サ ラダ油	にんじん、ピーマ ン、ニラ、こまつな	ながねぎ、もやし、 だいずもやし、 キャベツ、にんに く、しょうが、たけ のこ水煮、乾しい たけ、たまねぎ、	620 kcal 26.9 g 23.0 g 2.4 g
25 金	たけのこご飯	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 ゆかりきゃべつ	とり肉、油揚げ、★ いか、さば節(だ し)、とうふ	★飲用牛乳	米、米粒麦、さとう、 小麦粉、でんぶん、 こんにゃく、じゃ がいも	揚げ油、ごま油	さやえんどう、に んじん、こまつな、 ゆかり	新たけのこ、しょ うが、ごぼう、だい こん、ながねぎ、 キャベツ	555 kcal 28 g 17.7 g 2.4 g
28 月	五目あんかけ焼きそば	○	じゃが芋の磯辺揚げ 美生柑	豚肩肉、ホタテ貝 柱	★飲用牛乳、あお のり	蒸し中華めん、で んぶん、じゃがい も、上新粉、小麦粉	炒め油、揚げ油	にんじん	たまねぎ、たけの こ水煮、乾しい たけ、もやし、グリン ピース、★美生柑	575 kcal 22.5 g 18.2 g 2.5 g
30 水	いわしのかばやき丼	○	三色和え のっぺい汁	★いわし、開き、さ ば節(だし)、油 揚げ、とうふ	★飲用牛乳	米、押し麦、小麦粉、 でんぶん、さとう、 こんにゃく、里芋	揚げ油、白炒りご ま、ごま油、炒め油	こまつな、にんじ ん	もやし、だいこん、 ながねぎ	597 kcal 25.8 g 20.0 g 2.2 g

※相橋類の種類は変更になる場合があります。

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。