

[5 月 献立表]

2025年 5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群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1木	麦ごはん	○	たらのマヨネーズ焼き かきたま汁 大根サラダ	たら,さば節(だし),とうふ,★たまご,かつお節	★飲用牛乳	米,押し麦,パン粉,でんぶん,さとう	ノンエッグマヨネーズ油,白炒りごま	こまつな,にんじん	たまねぎ,マッシュルーム水煮,ながねぎ,だいこん,きゅうり	557 kcal 26.4 g 19.0 g 2.0 g
2金	高野豆腐のそぼろごはん	○	野菜のみぞ汁 抹茶ケーキ	とり挽き肉,高野豆腐,さば節(だし),淡色辛みそ,赤色辛みそ,★たまご	★飲用牛乳,★調理用牛乳	米,米粒麦,さとう,じゃがいも,小麦粉,甘納豆	炒め油	にんじん,こまつな	乾しいたけ,ながねぎ,もやし,たまねぎ,えのきだけ	678 kcal 27.3 g 16.8 g 2.4 g
7水	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肩肉,とり骨(スープ),赤えんどう(乾)	★飲用牛乳	もち米,米粒麦,わんたんの皮,さとう	炒め油,ごま油	にんじん,こまつな	乾しいたけ,ゆでたけのこ,グリーンピース(冷),たまねぎ,もやしながねぎ,じょうが,★みかん缶,ハイ缶,★もも缶	562 kcal 20.3 g 14.7 g 1.9 g
8木	シーフードビラフ	○	ボタージュ こんにゃくサラダ	とり肉,★あさり水煮,★いか,★むきえび,とり骨(スープ)	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★生クリーム,干ひじき	米,米粒麦,じゃがいも,米粉,こんにゃく,はちみつ	大豆バター,炒め油,米ぬか油,サラダ油	にんじん,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム水煮,セロリー,キャベツ	590 kcal 24.1 g 19.8 g 3.0 g
9金	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 新ただけのこのみぞ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	大豆,豚挽き肉,さば節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,生わかめ,もみのり	米,押し麦,じゃがいも,マッシュボート,小麦粉,パン粉	炒め油,揚げ油	にんじん,こまつな	たまねぎ,新ただけのこ,ながねぎ,キャベツ,ホールコーン	622 kcal 23.1 g 20.0 g 2.6 g
12月	麦ごはん	○	シャンボ揚げギョウザ ひじきスープ 中華酢あえ	豚挽き肉,★たまご,とうふ,さば節(だし)	★飲用牛乳,干ひじき	米,押し麦,でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉,はるさめ,さとう	ごま油,揚げ油	ニラ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,じょうが,キャベツ,ながねぎ,えのきだけ,きゅうり,もやし	582 kcal 23.5 g 17.7 g 1.9 g
13火	ピースごはん	○	魚の韓国風だれ 豆腐とわかめのみぞ汁 大根の香りづけ	ホキ,さば節,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	出し昆布,たきこみわかめ,★飲用牛乳,乾燥わかめ,塩昆布	米,米粒麦,でんぶん,さとう	揚げ油,ごま油	こまつな	グリーンピース(生),じょうが,にんにく,えのきだけのたまねぎ,キャベツ,きゅうり	557 kcal 28.5 g 16.1 g 2.8 g
14水	ブルコギ丼	○	カリカリごぼうのサラダ ジューシーフルーツ	豚肉	★飲用牛乳	米,米粒麦,さとう,小麦粉,でんぶん	炒め油,ごま油,白炒りごま,揚げ油	にんじん,ニラ,こまつな	にんにく,じょうが,だいすき,もやし,しめし,ながねぎ,こぼう,キャベツ,ホールコーン,★キューブルード	579 kcal 22.8 g 19.2 g 1.7 g
15木	わかめうどん	○	切干大根のサラダ 草だんご	さば節(だし),豚肩肉,油揚げ,かまぼこ,かつお節,絹とうふ,きな粉	出し昆布,生わかめ,★飲用牛乳,★ちりめんじゃこ	ゆでうどん,さとう,白玉粉,上新粉	油,白炒りごま	にんじん,こまつな,よもぎ粉	乾しいたけ,ながねぎ,切干大根,キャベツ,たまねぎ	559 kcal 26.1 g 19.7 g 3.0 g
16金	親子丼(だし入)	○	塩豚汁 キャベツのおかかあえ	とり肉,さば節(だし),★たまご,豚肉,かつお節	★飲用牛乳	米,押し麦,つきこんにゃく,さとう,でんぶん,じゃがいも	白炒りごま	にんじん,こまつな	たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,かぶ,しめじ,じょうが,キャベツ	608 kcal 28.2 g 16.8 g 2.4 g
19月	キムチ炒飯(卵なし0.9)	○	はるさめとわかめのスープ ぱりぱりひじき	豚肩肉,とり骨(スープ),とうふ	★飲用牛乳,乾燥わかめ,干ひじき,★ダイスチーズ	米,米粒麦,はるさめ,さとう,小麦粉,春巻きの皮(生)	炒め油,白炒りごま,揚げ油	にんじん,ピーマン,こまつな	キムチ(白菜),じょうが,ながねぎ,きりり落とし,えのきだけ,ながねぎ	606 kcal 21.2 g 19.9 g 2.5 g
20火	金平ごはん	○	焼きししゃも 肉じゃが 何でも千切りサラダ	豚肩肉(せん切り),豚肩肉	★飲用牛乳,★ししゃも,干ひじき	米,米粒麦,さとう,こんにゃく,じゃがいも	炒め油,油	にんじん	こぼう,じょうが,たまねぎ,グリーンピース(冷),だいこん,キャベツ,きゅうり,★レモン(加熱)	572 kcal 21.4 g 17.6 g 2.2 g
21水	麦ごはん	○	白身魚の辛味噌焼 早苗汁 ゆかりきゃべつ	ホキ,赤色辛みそ,さば節,とり肉,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ	★飲用牛乳	米,押し麦,さとう,じゃがいも	ごま油,白炒りごま,炒め油	にんじん,ゆかり	にんにく,ながねぎ,たけのこ,ふき,わらび,キャベツ	562 kcal 32.0 g 16.5 g 2.6 g
22木	赤飯	○	鶏肉のかわりあげ とうふとわかめのすまし汁 小松葉とキャベツのお浸し もちもちきなこ	ささげ,とりもも,かつお節(だし),絹とうふ,かつお節,豆乳,きな粉	★飲用牛乳,出し昆布	米,米粒麦,もち米,新粒粉,さとう,白玉粉,米粉	揚げ油,油	ほうれんそう,こまつな,にんじん	じょうが,にんにく,えのきだけ,ながねぎ,キャベツ	673 kcal 29.1 g 26.8 g 2.0 g
23金	カツカレー	○	野菜のレモンドレッシング モモのクラッシュゼリー	豚肉,豚骨(スープ),とり骨(スープ),とり胸肉,ゼラチン	★飲用牛乳,粉寒天	米,押し麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖,パン粉,生パン粉,さとう	油,大豆バター,炒め油,揚げ油	にんじん,ホールトマト(缶),こまつな	にんにく,じょうが,セロリード,たまねぎ,りんご,キャベツ,★レモン(加熱),★ももシュー,★黄桃	684 kcal 17.8 g 20.2 g 2.1 g
27火	セサミトースト	○	ミネストローネ ピクルス	とり肉,とり骨(スープ),赤いんげん豆	★飲用牛乳	★食パン,さとう,じゃがいも,マカロニ	白すりごま,白練りごま,★バター	にんじん,トマト,ホールトマト(缶)	セロリー,たまねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり	555 kcal 20.9 g 20.2 g 2.4 g
28水	きつねごはん	○	豆あげのから揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ,とりもも肉,さば節(だし)	★飲用牛乳,★豆あげ,出し昆布	米,米粒麦,さとう,でんぶん,小麦粉,じゃがいも	揚げ油,炒め油,ごま油	にんじん,こまつな	こぼう,だいこん,ながねぎ,切干大根,もやし,きゅうり	589 kcal 22.7 g 17.7 g 1.9 g
29木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 青菜とコーンのスープ コーンとアスパラのサラダ	とりもも肉,さば節(だし),★たまご	★飲用牛乳	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぶん	油	こまつな,アスパラガス	ながねぎはくさい,クリームコーン,キャベツ,ホールコーン,★マスタード	608 kcal 26.4 g 22.1 g 2.7 g
30金	麦ごはん(エコふりかけ)	○	いかのオイル焼き 吳汁 糸寒天のレモン酢かけ	かつお節,★いか,さば節(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,油揚げ	昆布,★飲用牛乳,出し昆布,糸寒天	米,押し麦,三温糖,じゃがいも,さとう	白すりごま,油	にんじん,こまつな	こぼう,だいこん,ながねぎ,きゅうり,もやし,★レモン(加熱)	555 kcal 27.6 g 15.5 g 2.6 g

*柑橘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。