

[ 5がっ こんだてひょう ]

2024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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1水	シーフードピラフ	○	ポタージュ こんにやくサラダ	とり肉(コマ)、 あさり水蒸し、 ★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、でんぶ ん、じゃがいも、 こんにやく、はちみ つ	大豆バター、炒め 油、油	にんじん、ほうれ んそう	たまねぎ、マツル 水蒸し、セロリ、 キャベツ、きゅう り	565 kcal 23.9 g 18.8 g 3.0 g
2木	こうやどうふのそぼろごはん	○	やさいのみそしる まっちゃんケーキ	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、えのきたけ	678 kcal 27.3 g 16.8 g 2.4 g
7火	ちゅうかちまき	○	わんだんスープ 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	水稲穀粒、米粒麦、 わんだんの皮、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、しょうが、みか ん、★ハ イ缶、もも缶	584 kcal 21.0 g 14.8 g 2.1 g
8水	むぎごはん	○	だいきりココック しんだけのこのみそしる キャベツとこまつなのいそあえ	大豆、豚挽き肉、さ ば節(だし)、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ	★飲用牛乳、生わか め、もみり	米、押し麦、じゃが いも、マッシュポ テト、小麦粉、パン 粉	炒め油、揚げ油	にんじん、こまつ な	たまねぎ、新たけ のこ、ながねぎ、 キャベツ、ホール コーン	615 kcal 21.6 g 19.9 g 2.6 g
9木	とびうおのスバゲティ	○	こまつなのサラダ メロン	豚挽き肉、とびう お	★飲用牛乳	スパゲティ、さ とう	油、炒め油	にんじん、ホー ルトマト、こまつ な	にんにく、しょう が、たまねぎ、マツ ル水蒸し、キャベツ、 ホールコーン、★ メロン	566 kcal 27.5 g 16.7 g 1.5 g
10金	むぎごはん	○	ジャンボギョウザ ちんげんさいとしめじのスーフ ちゅうかすあえ	豚挽き肉、とり肉、 とり骨(スープ)、 ★たまご	★飲用牛乳	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、チンゲンサ イ、にんじん	にんにく、しょうが、キャ ベツ、ながねぎ、えの きたけ、しめじ、にん にく、きゅうり、も やし	583 kcal 23.5 g 16.8 g 2.0 g
13月	むぎごはん	○	おやこやき かんこくふうにくじゃが もやしと小松菜のナムル	とり肉、★たまご、 さば節(だし)、 豚肩肉、大豆	★飲用牛乳	米、押し麦、さとう、 でんぶん、しらた き、じゃがいも	油、白炒りごま、白 すりごま、ごま油	にんじん、さやえ んどう、ニラ、こまつ な	たまねぎ、乾しい たけ、ながねぎ、に んにく、しょうが、 もやし	633 kcal 28.2 g 20.9 g 2.1 g
14火	●国産食材の日 ピースごはん	○	さけのたつたあげ みそしるとうふわかめ やさいのからしすあえ	生鮭、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	米、米粒麦、でんぶ ん	揚げ油、ごま油	こまつな	グリーンピース、 しょうが、えのき たけ、たまねぎ、 キャベツ、もやし	575 kcal 30.4 g 17.2 g 2.9 g
15水	わかめうどん	○	やさいのこまだれ くさだんご	さば節(だし)、 豚肩肉、油揚げ、か まぼこ、絹とうふ、 きな粉	出し昆布、生わか め、★飲用牛乳	ゆでうどん、さ とう、白玉粉、上新粉	白すりごま、サラ ダ油	にんじん、こまつ な、よもぎ粉	乾しいたけ、なが ねぎ、キャベツ	565 kcal 24.3 g 19.1 g 2.9 g
16木	むぎごはん	○	たらのマヨネーズやき かきたまじる やさいのあまじょうゆあえ	たら、さば節(だ し)、とうふ、★た まご	★飲用牛乳、★粉 チーズ	米、押し麦、パン粉、 でんぶん、さとう	・ノンエッグマヨ ネーズ	こまつな、にんじ ん、ほうれんそう	たまねぎ、マツル 水蒸し、ながねぎ、も やし	552 kcal 28.0 g 18.7 g 2.1 g
17金	キムチ炒飯	○	わかめスープ ばりばりひじき みしょうかん	豚肩肉、さば節 (だし)、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、さとう、 小麦粉、春巻きの 皮	炒め油、白炒りご ま、揚げ油	にんじん、ビーマ ン、こまつな	キムチ、たまねぎ、 美生柑	598 kcal 21.4 g 20.2 g 2.7 g
20月	むぎごはん	○	さわらのからしみそやき さなえじる キャベツのおかかあえ	さわら、赤色辛み そ、さば節、とり肉、 とうふ、油揚げ、淡 色辛みそ、かつお 節	★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	こまつな	にんにく、なが ねぎ、たけのこ水蒸 し、きゅうり、キャ ベツ	600 kcal 32.8 g 20.8 g 2.5 g
21火	きんぴらごはん	○	ししゃものカレーやき しおとんじる なんでもせんざりサラダ	豚肩肉、豚肉、さ ば節(だし)	★飲用牛乳、し しゃも、干ひじき	米、米粒麦、さとう、 じゃがいも	炒め油、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、しょうが、だい こん、キャベツ、き ゅうり、レモン	544 kcal 23.5 g 19.2 g 2.8 g
22水	●開校記念日献立 せきはん	○	とりにくのかわりあげ とうふとわかめのすましじる こまつなとキャベツのおひだし もちもちきなこ	ささげ、とりも も肉、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、 道明寺粉、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	しょうが、にんに く、えのきたけ、な がねぎ、キャベツ	673 kcal 29.1 g 26.8 g 2.0 g
23木	むぎごはん	○	かみかみりかけ イカのおいるやき こじる いとかんてんのレモンすかけ	かつお節、いか、さ ば節、豚肉、とうふ、 淡色辛みそ、赤色 辛みそ、大豆、油揚 げ	★飲用牛乳、塩昆 布、出し昆布、糸寒 天	米、押し麦、さとう、 じゃがいも	白炒りごま、油	にんじん、こまつ な	ごぼう、だいこん、 ながねぎ、きゅう り、もやし、レモン	550 kcal 26.4 g 15.9 g 2.7 g
24金	ビーンズカレー	○	カリカリごぼうのサラダ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉、大豆、豚骨 (スープ)	★飲用牛乳、★プ レーンヨーグルト	米、押し麦、じゃが いも、小麦粉、さ とう、でんぶん	炒め油、油、大豆バ ター、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、たまねぎ、★りん ご(加熱)、ごぼう、キャ ベツ、ホールコーン、み かん、★ハ イ缶、もも缶	669 kcal 21.1 g 20.1 g 2.0 g
28火	セサミトースト	○	チリコンカン やさいのピクルス	赤いんげん豆、ペ ーコン、豚挽き肉、 とり骨(スープ)	★飲用牛乳	★無塩食パン、さ とう、じゃがいも	白すりごま、白練 りごま、★バター、 炒め油	にんじん、ビーマ ン、ホールトマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリ、 マツル水蒸し、ホー ルトマト、だいこん、 きゅうり	570 kcal 22.1 g 21.1 g 1.6 g
29水	フルコギどん	○	きりぼしだいこんのサラダ みしょうかん	豚肉、かつお節	★飲用牛乳、ちり めんじやこ	米、米粒麦、さとう	炒め油、ごま油、白 炒りごま、油	にんじん、ニラ、こ まつな	にんにく、しょうが、だい こん、もやし、しめ じ、ながねぎ、切干大 根、キャベツ、たま ねぎ、美生柑	579 kcal 25.1 g 20.5 g 1.8 g
30木	むぎごはん	○	とりにくのマスタードやき あおなとコーンのスープ ゆでやさいのドレッシングかけ	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、アスバ ラガス	ながねぎ、はくさ い、クリームコー ン、キャベツ	599 kcal 26.5 g 21.5 g 2.7 g
31金	きつねごはん	○	まめあじのからあげ いもだんごじる 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 じ、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	ごぼう、だいこん、 ながねぎ、切干大 根、もやし、きゅう り	591 kcal 22.7 g 17.7 g 1.9 g

☆給食回数(21回)

☆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。