

[10月 献立表]

2024年10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日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 火	【都民の日・東京都の郷土料理】 深川飯	○	いかのオイル焼き 明日葉入り吉野汁 大学芋	油揚げ,あさり水 煮,いか,さば節 (だし),かまぼ こ,とり肉	★飲用牛乳 米,米粒麦,さとう, つきこん,やく,でんぶ ん,玉ふん,さつまいも, 三温糖,水あめ	炒め油,油,揚げ油 にんじん,あした ば(葉菜,生)	673 kcal 26.1 g 18.6 g 2.9 g	
2 水	ブルコギ丼	○	春雨スープ もやしとにらのごま風味あえ	豚肉,とうふ,さば 節(だし)	★飲用牛乳 米,米粒麦,さとう, でんぶん,はるさめ	炒め油,ごま油,白 炒りごま にんじん,ニラ,こ まつな	595 kcal 25.7 g 19.7 g 2.7 g	
3 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 韓国風肉じゃが 何でも千切りサラダ キャロットゼリー	ホキ,赤色辛みそ, 豚肩肉,さば節 (だし),大豆,ゼ ラチン	★飲用牛乳,干ひ じき,寒天	米,米粒麦,さとう, しらたき,じゃが いも 白すりごま,炒め 油,白炒りごま,こ ま油,油	にんじん,ニラ にんにく,しょうが,だい ご,きゅうり,もやし,しめ じ,ながねぎ,乾しいた け,えのき,きけ	690 kcal 29.9 g 20.0 g 3.0 g
4 金	麦ごはん (SDGsふりかけ)	○	のりあげくん のっぺい汁 白菜のおひたし	かつお節,とり挽 き肉,さば節,油揚 げ,とうふ,かつお 節	昆布,★飲用牛乳, 焼きのり,出し昆 布	米,米粒麦,三温糖, じゃがいも,パン粉, さとう,でんぶん,こ んにやく,里芋	白すりごま,揚げ 油,炒め油 にんじん,ごまつ な	れんこん,だいご ん,ながねぎ,はく さい 581 kcal 25.1 g 18.1 g 2.1 g
7 月	アップルトースト	○	チリピーズ 茹で野菜の特製ドレッシング	赤いんげん豆,ペ ーコン,豚挽き肉, とり骨(スープ)	★飲用牛乳 米,米粒麦,三温糖, じゃがいも,パン粉, さとう,でんぶん,こ んにやく,里芋	★食パン,グラ ニュー糖,じゃが いも,さとう ★バター,炒め油, サラダ油,白すり ごま,ノンエッ クマヨネーズ	にんじん,ピーマ ン,ホールトマト (缶) ★りんご(加熱),にん にく,しょうが,たまね ぎ,セロリ,マッシュホ ール水,ホールコーン,キャ ベツ,もやし	617 kcal 22.4 g 24.9 g 2.5 g
8 火	麦ごはん	○	さわらのごまみそがけ 芋団子汁 もやしの辛子しょうゆ	さわら,赤色辛み そ,とりもも肉,さ ば節	★飲用牛乳 米,押し麦,さとう, でんぶん,じゃがい も	白炒りごま,白す りごま,炒め油 にんじん,ごまつ な	しょうが,ごぼう, だいごん,ながね ぎ,もやし 565 kcal 25.4 g 15.2 g 2.1 g	
9 水	凍豆腐ごはん	○	ししゃものカレー焼き 豚汁 梨	豚肩肉,高野豆腐, 豚肉,とうふ,淡色 辛みそ,赤色辛み そ	★飲用牛乳,し しゃも 米,米粒麦,さとう, こんにやく,じゃ がいも	炒め油 にんじん,ごまつ な	乾しいたけ,グリ ンピース(冷), ごぼう,ながねぎ, だいごん,★なし 609 kcal 29.0 g 21.5 g 3.0 g	
10 木	麦ごはん	○	鶏とコーンの揚げ煮 めかたま汁 もやしのごま醤油	とり胸肉,さば節 (だし),★たま ご	★飲用牛乳,乾燥 わかめ 米,米粒麦,でんぶ ん,じゃがいも,さ とう	揚げ油,白すりご ま にんじん,ピーマ ン,ごまつな,万能 ねぎ	ながねぎ,しょうが, にんにく,ホールコー ン,だけのご水,え のき,だけ,もやし 571 kcal 22.7 g 16.0 g 2.3 g	
11 金	【国内産食材の日】 さんまご飯	○	豆腐とキャベツのみそ汁 青菜のお浸し	さんま,とうふ,さ ば節(だし),淡 色辛みそ,赤色辛 みそ,かつお節	★飲用牛乳,乾燥 わかめ 米,米粒麦,でんぶ ん,さとう	揚げ油 ごまつな	しょうが,キャベ ツ,ながねぎ,もや し 532 kcal 20.4 g 19.5 g 2.2 g	
15 火	【十三夜献立】 さつま芋ごはん	○	ホキの紅葉焼き げんちゃん汁 大豆きなこ	ホキ,赤色辛みそ,淡 色辛みそ,さば節(だ し),とうふ,油揚げ, 大豆,きな粉	★飲用牛乳 米,押し麦,さつま いも,こんにやく, じゃがいも,さとう	黒炒りごま,・ノ ンエックマヨネー ズ,ごま油 にんじん,ごまつ な	ごぼう,だいご ん,ながねぎ 606 kcal 27.8 g 20.8 g 1.9 g	
16 水	五目うま煮丼	○	わかめスープ 柿	豚肩肉,いか,かま ぼこ,★うずら卵, さば節(だし), とうふ	★飲用牛乳,乾燥 わかめ 米,押し麦,でんぶ ん	炒め油,ごま油,白 炒りごま にんじん,ごまつ な	しょうが,にんに く,だけのご水,煮 はくさい,たまね ぎ,かき 562 kcal 21.7 g 14.7 g 2.5 g	
17 木	【国内産食材の日】 きびごはん	○	とり肉の「A」キューズ ごぼうと油揚げのみそ汁 キャベツのおかかあえ	とりもも肉,さば 節,油揚げ,淡色辛 みそ,赤色辛みそ, かつお節	★飲用牛乳 米,米粒麦,きび,さ とう	ごまつな にんじん,ごまつ な	★りんご(加熱),た まねぎ,しょうが, にんにく,だいごん, ながねぎ,キャベツ, もやし 568 kcal 26.0 g 18.2 g 2.5 g	
18 金	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ バイナッブルケーキ	豚挽き肉,大豆	★飲用牛乳,ちり めんじやこ 米,米粒麦,さとう, 小麦粉	炒め油,白炒りご ま,ごま油,油 にんじん,ごまつ な	マッシュホールの水,にんにく, しょうが,セロリ,たま ねぎ,キャベツ,きゅう り,★りんご(缶) 689 kcal 25.7 g 21.8 g 2.2 g	
21 月	ハヤシライス	○	フレンチドレッシングサラダ 焼きりんご	豚肩肉,豚骨 (スープ)	★飲用牛乳 米,押し麦,小麦粉, さとう	炒め油,油,大豆バ ター にんじん にんにく,しょうが,セロ リ,たまねぎ,マッシュ ホールの水,グリーン ピース(冷),キャベツ, ホールコーン,★りんご(加 熱)	670 kcal 18.6 g 23.5 g 2.3 g	
22 火	麦ごはん	○	塩麹コロッケ 沢煮わん 野菜のごまだれあえ	豚挽き肉,さば節 (だし),豚肉	★飲用牛乳,出し 昆布,乾燥わかめ 米,米粒麦,じゃがい も,マッシュポト小 麦粉,パン粉,でんぶ ん,つきこ んにやく,さとう	炒め油,揚げ油,白 すりごま,油 にんじん,ごまつ な	たまねぎ,だけの ご水,乾しいた け,だいごん,なが ねぎ,キャベツ 633 kcal 19.3 g 20.8 g 2.1 g	
23 水	鶏そぼろごはん	○	豚肉のはりはり汁 シャキシャキあえ	とり挽き肉,高野 豆腐,さば節(だ し),豚肉,とうふ	★飲用牛乳,出し 昆布 米,米粒麦,しらた き,さとう,でんぶ ん,じゃがいも,こ んにやく	炒め油,ごま油 にんじん,みずな, ごまつな	乾しいたけ,なが ねぎ,グリーンピー ス(冷),ごぼう, だいごん,切干大根, もやし,きゅうり 561 kcal 26.8 g 17.2 g 2.5 g	
24 木	ホットサンド(ハムチーズ)	○	野菜のスープ煮 グレープゼリー	ボンレスハム,ペ ーコン,とり骨 (スープ),ゼラチ ン	★プロセスチー ズ,★飲用牛乳,寒 天 米,米粒麦,さとう, 小麦粉	炒め油 にんじん,ごまつ な	だけのご水,煮 たまねぎ,キャベ ツ,セロリ,グレー プジュース 553 kcal 26.7 g 19.4 g 3.3 g	
25 金	麦ごはん	○	魚の南部揚げ 塩肉じゃが ひじきと青大豆のサラダ	もうかざめ,さば 節(だし),豚肉, 青大豆	★飲用牛乳,干ひ じき 米,押し麦,小麦粉, さとう,つきこ んにやく,じゃがい も	黒炒りごま,揚げ 油,炒め油,ごま油 にんじん たまねぎ,キャベ ツ,だいごん,ホ ールコーン	594 kcal 17.5 g 20.6 g 2.2 g	
28 月	みそラーメン	○	塩昆布和え せいだのたまじ	豚肉,赤色辛みそ, とり骨(スープ), 豚骨(スープ), 黒みそ	★飲用牛乳,塩昆 布 蒸し中華めん, じゃがいも,さ とう	油,炒め油,ごま油, 白炒りごま,揚げ 油 ごまつな	にんにく,しょう が,もやし,ホ ールコーン,なが ねぎ,キャベツ 548 kcal 23.2 g 18.9 g 3.3 g	
29 火	豆乳のチキンクリームライス	○	ポテトサラダ 食べ比べりんご	とり肉(コマ), とり骨(スープ), 豆乳	★飲用牛乳 米,米粒麦,小麦粉, じゃがいも,さ とう	油,炒め油,大豆バ ター にんじん たまねぎ,マッシュ ホールの水,しょう が,グリーン ピース(冷),きゅう り,ホールコーン,★ りんご	605 kcal 20.0 g 22.0 g 1.9 g	
30 水	わかめご飯	○	ゼリーフライ むらこも汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	おから,さば節 (だし),★たま ご	たきこみわかめ, ★飲用牛乳 米,米粒麦,じゃが いも,小麦粉,パン 粉,でんぶん, さとう	炒め油,揚げ油,白 炒りごま にんじん,ごまつ な	たまねぎ,なが ねぎ,もやし,切干 大根,キャベツ, きゅうり 552 kcal 18.5 g 16.2 g 2.4 g	
31 木	ひじきピラフ	○	かぼちゃのポターージュ 油揚げのサラダ	とり挽き肉,★た まご,とり骨(ス ープ),油揚げ	干ひじき,★飲 用牛乳,★調理用牛 乳,★生クリーム 米,米粒麦,さとう, じゃがいも 大豆バター,炒め 油,★バター,ごま 油,油	赤ピーマン,かぼ ちゃ,にんじん,こ まつな たまねぎ,キャベ ツ 570 kcal 21.1 g 19.1 g 2.7 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。