

[11月 献立表]

2024年11月

杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳 卵	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
1 金	麦ごはん	○	にしんの香味焼き さつまい 大根のさっぱりあえ	にしん、さば節、 とり肉、とうふ、 淡色辛みそ、赤色辛み そ	★飲用牛乳 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 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 596 kcal 26.0 g 19.8 g 2.3 g
5 火	イカフライサンド	○	野菜のスープ煮 スイートポテト	いか(高)、豚肩肉、 とり骨(スープ)、 ★たまご	★飲用牛乳、★生 クリーム ★カッパノ、小麦 粉、パン粉、じゃが いも、さつまいも、 さとう	揚げ油、炒め油、★ バター にんじん、ごま つな	キャベツ、たまね ぎ、セロリー 591 kcal 24.8 g 21.1 g 2.3 g
6 水	豚すき丼	○	冬野菜汁 りんご	豚肩肉、焼とうふ、 ★たまご、さば節 (だし)、油揚げ	★飲用牛乳 米、米粒麦、しらた き、さとう、里芋	炒め油 にんじん、かぶの 葉	たまねぎ、ながね ぎ、はくさい、ごぼ う、かぶ、★りんご 610 kcal 24.6 g 19.0 g 2.3 g
7 木	麦ごはん	○	さかなのおろし炊き 豚汁 もやしとにらのごま風味	もうかさめ、さば 節、豚肉、とうふ、 淡色辛みそ、赤色辛 みそ	★飲用牛乳 米、押し麦、でんぶ ん、小麦粉、さとう、 こんにゃく、じゃ がいも	揚げ油、炒め油、ご ま油、白炒りごま にんじん、ごま つな、ニラ	しょうが、だいこ ん、ごぼう、ながね ぎ、もやし 628 kcal 29.3 g 22.1 g 2.3 g
8 金	かみかみわかめごはん	○	焼きししゃも 飛鳥汁 かみかみサラダ	さば節(だし)、 とり肉、油揚げ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、★するめ	たきこみわかめ、 ★飲用牛乳、★し しゃも、★調理用 牛乳、★ちりめん じゃこ	米、米粒麦、さび、た かき、あわ、じゃ がいも、さとう 白炒りごま、炒め 油、ごま油、白す りごま	にんじん、ごま つな たまねぎ、だいこ ん、ごぼう、きゅ うり 584 kcal 24.5 g 18.3 g 2.4 g
11 月	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 油揚げと大根のみそ汁 三色和え	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、乾燥 わかめ 米、押し麦、小麦粉、 パン粉、さとう	揚げ油、ごま油、白 炒りごま ごまつな、にんじ ん	たまねぎ、キャベ ツ、ごぼう、だいこ ん、ながねぎ、もや し 635 kcal 25.1 g 22.8 g 2.7 g
12 火	きのことうすら卵のカレーライス	○	野菜のしゆ酢かけ 柿	豚肉、★うすら卵 (レトルト)、豚 骨(スープ)	★飲用牛乳 米、押し麦、小麦粉、 さとう	炒め油、油 にんじん、ホール トマト(缶)、ごま つな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、マヨネーズ 水、キャベツ、レモン (加熱)、かき 624 kcal 21.1 g 21.3 g 2.0 g
13 水	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう もやしのからししょうゆあえ ゴロゴロ野菜のみそ汁	とりもも肉、さば 節(だし)、とう ふ、油揚げ、淡色辛 みそ、赤色辛みそ	★飲用牛乳、出し 昆布 米、押し麦、でんぶ ん、さとう、じゃが いも	揚げ油 ごまつな、にんじ ん	ごぼう、もやし、だ いこん、はくさい、 ながねぎ 628 kcal 24.4 g 21.4 g 1.9 g
14 木	ちゃんこうどん	○	いそ和え 手作りカステラ	さば節(だし)、 とり肉、★いか、油 揚げ、かまぼこ、★ たまご、豆乳	出し昆布、★飲用 牛乳、もみのり うどん、グラ ニュー糖、はちみ つ、強力粉、小麦粉	にんじん、ごま つな 切干大根、もやし、 はくさい、ながね ぎ、ホールコーン 560 kcal 24.9 g 13.0 g 3.0 g	
15 金	麦ごはん	○	さんまの竜田揚げ 肉じゃが きゃべつのおかか和え	さんま、豚肩肉、か つお節	★飲用牛乳 米、押し麦、でんぶ ん、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	揚げ油、炒め油、白 炒りごま にんじん、さやい んげん、ごま つな	しょうが、たまね ぎ、キャベツ 641 kcal 23.7 g 24.9 g 1.7 g
18 月	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル 白玉フルーツポンチ	さば節(だし)、 とり肉、とうふ、★ たまご	★飲用牛乳 米、米粒麦、でんぶ ん、さとう、白玉粉	ごま油、白すりご ま にんじん、ニラ、ご ま つな	たまねぎ、ながね ぎ、もやし、みかん 缶、★パイ缶、もも 缶 568 kcal 20.8 g 14.1 g 1.9 g
19 火	五穀おこわ	○	いわしのさんが焼き のっぺい汁 白菜のおかかしょうゆあえ	あずき、★いわし(す り身)、豚挽き肉、 赤色辛みそ、さば節(だ し)、油揚げ、とうふ、 かつお節	★飲用牛乳、焼き のり 米、精白米、もち 米、押し麦、あわ、き び、小麦粉、こんに ゃく、里芋、でん ぶん	炒め油 にんじん、ごま つな	ながねぎ、しょう が、だいこん、はく さい 557 kcal 27.4 g 17.8 g 2.1 g
20 水	おろしスバゲティ	○	コーンサラダ りんごかもしれないケーキ	かつお節(削り 節)、ツナ缶、★ たまご	刻みのみ、牛乳、★ 生クリーム スバゲティ、さ とう、グラニュー糖、 小麦粉	油、ごま油、★無塩 バター ごま つな、にんじ ん	だいこん、キャベ ツ、ホールコーン、 ★りんご缶(加 熱)、★洋梨缶 (加熱) 676 kcal 27.0 g 26.7 g 2.5 g
21 木	チキンライス	○	ポトフ じゃこサラダ	とり肉、豚肩肉、ひ ナールゼツ、豚骨 (スープ)	★飲用牛乳、★ち りめんじゃこ 米、米粒麦、じゃが いも、こんにゃく、 さとう	大豆バター、炒め 油、白炒りごま、ご ま油 にんじん、かぶの 葉、ごま つな	マヨネーズ水、たまね ぎ、グリーンピース (冷)、セロリー、 キャベツ、かぶ、きゅ うり 557 kcal 23.1 g 17.8 g 2.7 g
22 金	ごはん	○	ホキの麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし	ホキ、赤色辛みそ、 かつお節	★飲用牛乳 米、さとう、米粒麦、 じゃがいも、つき こんにゃく	白すりごま、揚げ 油、炒め油、白炒り ごま にんじん、ごま つな	ごぼう、キャベツ、 もやし 555 kcal 24.6 g 14.8 g 2.3 g
25 月	はちみつオレンジプリンチー	○	森のきのこのホワイトシチュー 野菜のピクルス	★たまご、とり骨 (スープ)、とりも も肉、豆乳	★飲用牛乳、★調 理用牛乳 ★無塩食パン、さ とう、はちみつ、小 麦粉、じゃがいも	★バター、油、大豆 バター にんじん	カッパノ、セロ リー、たまねぎ、マ ヨネーズ水、しめじ、 だいこん、きゅ うり 571 kcal 24.4 g 21.4 g 1.7 g
26 火	とりめし	○	がね 豆腐のすまし汁 菊花みかん	とり肉、油揚げ、豆 腐、★たまご、さば 節(だし)、とう ふ	★飲用牛乳 米、米粒麦、つきこ んにゃく、さとう、 さつまいも、小麦 粉	炒め油、揚げ油 にんじん、さやい んげん、ごま つな	しめじ、ごぼう、 しょうが、ながね ぎ、みかん 616 kcal 21.8 g 19.0 g 2.6 g
27 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁 果肉入りりんごゼリー	とり挽き肉、高野 豆腐、さば節(だ し)、とり肉(コ マ)、セラチン	★飲用牛乳、出し 昆布、粉寒天 米、米粒麦、さとう、 南部かやきせんべ い	炒め油 にんじん、ごま つな	新しいだけ、ながね ぎ、ごぼう、だい こん、はくさい、 ★アップル ジュース、★りんご(加 熱) 596 kcal 25.7 g 15.0 g 2.3 g
28 木	しじゅうしい	○	にぎすのから揚げ イナムドッチ 野菜の甘しょうゆあえ	さば節(だし)、豚肩肉、 豚骨(スープ)、豚ばら 肉、かまぼこ、生揚げ、淡色 辛みそ、赤色辛みそ	刻みこみんぶ、★飲 用牛乳、★にぎす 米、米粒麦、でんぶ ん、小麦粉、こんに ゃく、さとう	炒め油、白炒りご ま、揚げ油 にんじん、ごま つな、ほうれんそう	しょうが、乾しい だけ、だいこん、も やし 563 kcal 26.0 g 21.4 g 2.9 g
29 金	麻婆ライス	○	切干大根のサラダ りんご	とうふ、豚挽き肉、 赤色辛みそ、かつ お節	★飲用牛乳 米、押し麦、さとう、 でんぶん	炒め油、ごま油、油、 白炒りごま にんじん、ニラ、ご ま つな	にんにく、しょうが、 乾しいだけ、ながね ぎ、切干大根、もやし、 たまねぎ、★りんご 593 kcal 24.3 g 19.7 g 1.7 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。