

[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,ど 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,でんぷ 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,マッシュ ルーム水 煮,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,でんぷ 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,でんぷ 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,でんぷ 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,★パイン缶,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 ぷん	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 スパゲティ,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,い ちじょう,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	マッシュルーム水 煮,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 おろし,しょうが, セロリー,たまねぎ, マッシュルーム水 煮,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	筋しいたけ,ながね ぎ,ごぼう,だい こん,はくさい, えのきたけ,★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 刻みこむぎ,★飲 用牛乳,★にぎす 米,米粒麦,でんぷ 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 たけ,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, でんぷん 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, 乾しいたけ,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。