

[12 月 献立表]

2024年12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
2月	和歌山県のとふのこのそぼろ飯	○	呉汁 水ようかん	とり挽き肉,高野豆腐,さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,あずき	★飲用牛乳,粉寒天 米,米粒麦,さとう,じゃがいも,三温糖	炒め油 にんじん,こまつな	乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん 655 kcal 30.5 g 18.0 g 2.6 g
3火	麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ 杉並産大根のみそ汁 野菜のごまあえ	豚挽き肉,油揚げ,さば節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,干ひじき,乾燥わかめ 米,押し麦,しらたき,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	炒め油,揚げ油,白炒りごま にんじん,こまつな	たまねぎ,だいこん,もやし 633 kcal 22.4 g 21.9 g 2.4 g
4水	麦ごはん	○	白身魚のきのご焼き 塩肉じゃが 油揚げと冬野菜の和え物	白系鶏,さば節(だし),豚肩肉,油揚げ	★飲用牛乳 米,押し麦,つきこん,じゃがいも,さとう	炒め油,ノンエッグマヨネーズ,ごま油,サラダ油 にんじん,だいこんの葉	しょうが,えのきたけ,しめじ,たまねぎ,はくさい,だいこん 587 kcal 25.2 g 21.2 g 1.9 g
5木	麦ごはん (韓国風ふりかけ)	○	大豆といかの甘辛揚げ あんかけ汁 華風漬け	大豆,★いか,さば節,とり肉	★ちりめんじゃこ,もみのり,★飲用牛乳 米,押し麦,でんぶ,小麦粉,さとう,こんにゃく,じゃがいも,焼き麸	白炒りごま,ごま油,揚げ油 にんじん,こまつな	しょうが,もやし,ながねぎ,きゅうり,だいこん 609 kcal 27.0 g 18.3 g 2.3 g
6金	セルフオムライス	シヨア	ABCスープ 菊花みかん	とり肉,★たまご,とり骨(スープ),とりもも肉	米,米粒麦,マカロニ	大豆バター,炒め油 にんじん,ほうれんそう	マッカルム水,煮たまねぎ,グリーンピース(冷),キャベツ,みかん 556 kcal 24.8 g 10.5 g 2.2 g
10火	ビスキュイトースト	○	ミネストローネ かぼす風味の千切りサラダ	★たまごベーコン,とり骨(スープ),赤いんげん豆	★調理用牛乳,★飲用牛乳,干ひじき ★食パン,さとう,小麦粉,じゃがいも,マカロニ	★バター,炒め油,油 にんじん,ホールトマト(缶)	セロリー,たまねぎ,キャベツ,グリーンピース(冷),だいこん,きゅうり,かぼす 560 kcal 18.8 g 22.3 g 2.9 g
11水	わかめごはん	○	揚げ豆腐 吉野汁 キャベツのおかかあえ	とり挽き肉,豆腐,★たまご,さば節(だし),油揚げ,かまぼこ,とり肉,かつお節	たごみわかめ,★飲用牛乳 米,米粒麦,さとう,でんぶ,つきこんにゃく,うどん(乾),玉子	炒め油 にんじん,こまつな	乾しいたけ,しめじ,ただけの水,煮たまねぎ,しょうが,キャベツ 554 kcal 26.8 g 17.6 g 2.6 g
12木	チキンクリームライス	○	茹で野菜の特製レタッパ さつまいもとりんごの重ね煮	とり肉,とり骨(スープ)	★調理用牛乳,★飲用牛乳 米,米粒麦,小麦粉,でんぶ,さとう,さつまいも	大豆バター,炒め油,白すりごま,ノンエッグマヨネーズ にんじん	たまねぎ,マッカルム水,しょうが,グリーンピース(冷),キャベツ,だいこん,こんにゃく,★りんご(加熱) 674 kcal 20.6 g 24.0 g 1.7 g
13金	麦ごはん	○	ヤンニョムフィッシュ トックスープ もやしと小松菜のナムル	もうかさめ,とり骨(スープ),豚肉	★飲用牛乳 米,押し麦,小麦粉,でんぶ,さとう,はちみつ,トック	揚げ油,ごま油,ごま油 にんじん,チンゲンサイ,こまつな	しょうが,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,乾しいたけ,もやし 575 kcal 16.7 g 17.1 g 2.6 g
16月	炒飯	○	春雨スープ さつまいもパイ	豚肉,★たまご,とり骨(スープ),絹とうふ	★飲用牛乳 米,米粒麦,はるさめ,さつまいも,さとう,ジャボキョリザの皮,小麦粉	ごま油,炒め油,揚げ油 にんじん,ピーマン,チンゲンサイ	ながねぎ,もやし,だいずもやし,えのきたけ,パイン(缶) 556 kcal 18.6 g 17.4 g 2.4 g
17火	大山おこわ	○	にしんの塩焼き 秋田県の芋の子汁 切り干し大根のハリハリ漬け	あずき,さば節(だし),にしん,かつお節(だし),とりもも肉	★飲用牛乳,出し昆布,細切り昆布 米,もち米,米粒麦,でんぶ,つきこんにゃく,里芋,さとう	炒め油 にんじん,せり,こまつな	ごぼう,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,切干大根 564 kcal 23.7 g 17.5 g 2.5 g
18水	ほうとう風うどん	○	ばりばりひじき 大根のあちら漬け	さば節,とりもも肉,生揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,干ひじき,★ダイスチーズ,細切り昆布 生うどん,さとう,小麦粉,春巻きの皮	白炒りごま,揚げ油 にんじん,かぼちゃ,こまつな	乾しいたけ,だいこん,しめじ,ながねぎ,きゅうり 597 kcal 24.3 g 19.4 g 4.0 g
19木	【セレクト給食 カレーのトッピングとデザートを選びます】 カレーライス (ハンバーグ・ささみカツ・から揚げ)	○	ゆずごまサラダ (パインケーキ・秘ゼリー・黒蜜きなこ白玉)	豚挽き肉,豚骨(スープ),とり骨(スープ),ツナ,豆腐,とりささみ,とり胸肉,ゼラチン,絹とうふ,きな粉	★飲用牛乳,干ひじき,粉寒天 米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,生パン粉,小麦粉,パン粉,でんぶ,さとう,白玉粉,黒砂糖	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,しょうが,セロリー,たまねぎ,★りんご(加熱)きゅうり,キャベツ,だいこん,ゆず,パイン缶,桃缶 583 kcal 27.0 g 19.7 g 2.8 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。

3学期は1月9日(木)より給食が始まります。

1/9木	五穀おこわ	○	鶏肉の塩こうじみそ焼き 七草汁 紅白なます	あずき,大豆,青大豆,とりもも肉,赤色辛みそ,さば節(だし),とうふ	★飲用牛乳,出し昆布 米,もち米,押し麦,きび,さとう	かぶの葉,せり,にんじん にんにく,だいこん,かぶ,ゆずの皮	583 kcal 27.0 g 19.7 g 2.8 g
------	-------	---	-----------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------