



杉並区立東原中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	あじの南蛮漬け すいとん 野菜のからし和え	牛乳, あじ, さば節, 油揚げ 	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう, 白玉粉	ながねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, こまつな, キャベツ, もやし	720 kcal 29.4 g 18.1 g 2.6 g
10 水	シーフード ピラフ	○	ミネストローネ 小松菜ロックケーキ	あさり水煮, 牛乳, 豚肉, とり骨, レンズまめ, おから, たまご, 調理用牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, セロリー, にんじん, キャベツ, ホールのトマト, グリンピース, こまつな	715 kcal 23.0 g 18.4 g 2.7 g
11 木	麦ごはん 【鏡開き】	○	サバのレモン焼き のっぺい汁 鏡開きあんもち	牛乳, さば フィレ, さば節, と うふ, 絹とうふ, あずき 	米, 押し麦, バター, サラダ油, 炒め油, でんぷん, 白玉粉, 上新粉, さとう	レモン, だいこん, にんじん, な がねぎ, こまつな 	814 kcal 33.5 g 24.2 g 2.2 g
12 金	チキンライス	○	ポテトカルボナーラ パスタスープ	とり肉, 牛乳, ベーコン, 調理用 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, 豚肉, とり骨	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, グリンピー ース, にんにく, しょうが, キャ ベツ, こまつな, ながねぎ, しょ うが	743 kcal 27.0 g 22.3 g 3.2 g
15 月	あずきごはん 【国内産食材の日】 【小正月】	○	ふくさ焼き あいませ おひたし 	あずき, 牛乳, とり挽き肉, 干ひ じき, たまご, さば節, 油揚げ, 焼くわ, かつお節	米, もち米, 米粒麦, 炒め油, さ とう, こんにゃく	グリンピース, にんじん, だい こん, ごぼう, もやし, こまつな	711 kcal 34.9 g 22.6 g 2.6 g
16 火	エビクリーム ライス	○	小松菜のサラダ アップルゼリー	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, あ さり水煮, むきえび, 牛乳, ゼラ チン, 粉寒天	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小 麦粉, サラダ油, でんぷん, さと う	にんじん, たまねぎ, スイスマッ ルム, ピーマン, ホールコーン, こまつな, キャベツ, アップル ジュース	781 kcal 26.1 g 25.2 g 2.2 g
17 水	とり肉とゴボウ の混ぜご飯	○	揚げだし豆腐 みそ汁 	とりもも肉, 牛乳, 押し豆腐, か つお節, 乾燥わかめ, 淡色辛み そ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう, 小麦粉, 上新粉, 揚げ油	ごぼう, しょうが, にんじん, だ いこん, ながねぎ, こまつな	706 kcal 25.9 g 24.8 g 3.6 g
18 木	チャンポン	○	黒砂糖パンケーキ 	豚骨, とり骨, 豚肩肉, かまぼ こ, いか, むきえび, うずら卵, 牛乳, 調理用牛乳, たまご	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め 油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 黒砂糖	ながねぎ, しょうが, しょうが, 乾しいたけ, 木茸, にんじん, た まねぎ, キャベツ, こまつな, も やし	766 kcal 33.8 g 20.3 g 3.6 g
19 金	にんじん ごはん	○	白身魚のごまみそかけ 根菜汁	牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, 煮干 し, とうふ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, 白炒りごま, 小麦 粉, でんぷん, 揚げ油, 白すりご ま, さとう, 炒め油, こんにゃ く, じゃがいも	にんじん, ながねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん	735 kcal 31.0 g 22.4 g 3.5 g
22 月	麦ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 肉じゃが 	牛乳, ししゃも, たまご, あおの り, 豚肉	米, 押し麦, 小麦粉, 黒炒りご ま, 揚げ油, 炒め油, じゃがい も, つきこんにゃく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいん げん 	730 kcal 27.2 g 24.2 g 1.8 g
23 火	きなこ 揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 コーン入り粉吹芋 みかん	きな粉, 牛乳, 豚挽き肉, たま ご, さば節 	コッパパン, 揚げ油, さとう, でん ぷん, はるさめ, ごま油, じゃが いも	はくさい, ながねぎ, ニラ, しょ うが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな, ホールコーン, みか ん	720 kcal 27.2 g 26.6 g 3.2 g
24 水	親子丼 全国学校給食 週間	○	野菜のわさび和え おしるこ 	とりもも肉, さば節, たまご, 牛 乳, 絹とうふ, あずき	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう, 白玉粉, 三温糖	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじ ん, もやし, キャベツ, こまつな	759 kcal 29.8 g 19.0 g 2.6 g
25 木	カレーライス 全国学校給食 週間	○	フルーツポンチ 	豚肉, 豚骨, ピザ用チーズ, 牛乳	米, 押し麦, 炒め油, じゃがい も, 小麦粉, サラダ油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールの トマト, りんご, グリンピース, み かん, ハンアップル, もも, みかん	758 kcal 21.2 g 19.7 g 2.2 g
26 金	青菜ごはん 全国学校給食 週間	○	鯨の甘辛あえ 豚汁 	牛乳, くじら, 煮干し, 豚肉, と うふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, 白 炒りごま, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう, 炒 め油, こんにゃく	こまつな, たまねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ	779 kcal 34.4 g 23.0 g 3.2 g
29 月	キムチチャーハン 全国学校給食 週間	○	花シュウマイ にらたまスープ	豚肩肉, たまご, 牛乳, 豚挽き 肉, 豆腐, おから, とり肉, とり 骨	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白 炒りごま, でんぷん, ごま油, しゅうまいの皮	にんじん, キムチ, ピーマン, た まねぎ, ながねぎ, しょうが, 木 茸, ニラ	712 kcal 29.3 g 22.8 g 3.4 g
30 火	深川めし 全国学校給食 週間	○	いわしのさんが揚げ けんちん汁 	油揚げ, あさり水煮, 刻みのり, 牛乳, いわしすり身, 豆腐, 豚挽 き肉, 淡色辛みそ, たまご, さば 節	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, 生 パン粉, 白炒りごま, 揚げ油, こ んにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, な がねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	733 kcal 31.5 g 26.7 g 3.4 g
31 水	おろしパスタ 全国学校給食 週間	○	小松菜のサラダ スイートポテト	かつお節, ツナ, 牛乳, 生クリ ム, たまご	スパゲティ, サラダ油, さとう, さつま芋, バター 	だいこん, こまつな, キャベツ, ホールコーン 	763 kcal 27.3 g 27.2 g 3.2 g



