



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
1 木	麦ごはん	○	いかの子リソース 肉片湯 ビーフンソテー	牛乳, いか, 豚肩肉, 豚骨, 出し昆布 	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, ビーフン	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, はくさい, さやいんげん, 木茸, ながねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな	730 kcal 28.4 g 21.0 g 3.1 g
2 金	大豆入りじゃこ ごはん 	○	いわしの揚げひたし トウトカメのスジ汁 いそ和え	大豆, ちりめんじゃこ, あおのり, 牛乳, いわし開き, さば節, とうふ, 乾燥わかめ, もみのり	米, 米粒麦, でんぷん, 揚げ油, さとう 	しょうが, ながねぎ, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, ホールコーン	710 kcal 34.4 g 21.1 g 3.0 g
5 月	ホイコーロー 丼	○	トックスープ 清見 	豚もも肉, 赤色辛みそ, 牛乳, 出し昆布, さば節, とり肉, たまご	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, でんぷん, ごま油, トック	にんにく, キャベツ, ながねぎ, エリンギ, ピーマン, 赤ピーマン, だいこん, にんじん, こまつな, 清見	707 kcal 29.9 g 17.2 g 2.7 g
6 火	麦ごはん	○	ホキのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	牛乳, ホキ, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ, さば節, 生揚げ	米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉, 炒め油, こんにゃく, でんぷん, さとう, ごま油	たまねぎ, スライスマッシュルーム, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, もやし, こまつな	717 kcal 34.3 g 24.4 g 3.5 g
7 水	とんこつ ラーメン	○	変わり大学芋 	豚骨, 豚ばら肉, 牛乳, にぼし 	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, 白炒りごま, さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ	しょうが, りんご, にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ, もやし, キャベツ	716 kcal 24.3 g 25.3 g 3.3 g
8 木	にぼしごはん	○	ポテトコロッケ かきたま汁 	煮干し, 油揚げ, 牛乳, 豚挽き肉, たまご, さば節, とり肉, 乾燥わかめ, とうふ	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, でんぷん	乾しいたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ	871 kcal 36.6 g 31.4 g 3.7 g
9 金	セルフ オムライス	○	ガルバンゾースープ 	とり肉, たまご, 調理用牛乳, 牛乳, ベーコン, ひよこまめ, とり骨	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃがいも	スライスマッシュルーム, たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, キャベツ	708 kcal 29.8 g 21.6 g 3.2 g
13 火	麦ごはん	○	ミックスフライ 野菜のからし和え 冬野菜汁 	牛乳, あじ, いか, たまご, さば節, 油揚げ	米, 押し麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 里芋	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, かぶ, ながねぎ, かぶの葉	738 kcal 30.7 g 23.3 g 2.7 g
14 水	ツナコーン ピラフ	○	野菜のスープ煮 さつまいもブラウニー 	ツナフレーク, 牛乳, 豚肩肉, とり骨, たまご, 調理用牛乳	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, サラダ油, さつまいも, チョコチップ	ホールコーン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, さやいんげん	785 kcal 24.3 g 20.2 g 2.3 g
15 木	ビスキュイ パン	○	チリコンカン ほうれん草ソテー グレープゼリー 	調理用牛乳, たまご, 牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨, ベーコン, 寒天, ゼラチン	食パン, バター, さとう, 小麦粉, 炒め油, サラダ油	セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, ホールトマト, セロリー, ホールコーン, ほうれん草, グレープジュース	760 kcal 29.1 g 27.7 g 3.0 g
16 金	カツカレー	○	フルーツポンチ 	豚肉, 豚骨, たまご, 牛乳	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 生パン粉, 揚げ油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, グリンピース, みかん, パインアップル, もも, みかん	865 kcal 26.1 g 26.7 g 2.3 g
19 月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ぶりの照り焼き みそけんちん汁 かぶの香り漬け	牛乳, ぶり, さば節, 豚肉, とうふ, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 炒め油, こんにゃく 	しょうが, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, かぶ, かぶの葉, キャベツ, ゆず	722 kcal 34.8 g 26.3 g 3.4 g
20 火	ビタミンABC丼	○	三色ナムル 乳ない豆腐 	豚挽き肉, 大豆, 牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	米, 押し麦, サラダ油, 炒め油, さとう, でんぷん, ごま油, 白炒りごま	ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, キャベツ, もやし, こまつな, みかん	757 kcal 25.1 g 22.0 g 2.3 g
21 水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ひじき入り厚焼き玉子 飛鳥汁 切干大根の炒め煮 	牛乳, 豚挽き肉, 干ひじき, さば節, たまご, とり肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳, さつまいも揚げ	米, 押し麦, サラダ油, 炒め油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, だいこん, こまつな, 切干大根	740 kcal 30.8 g 25.0 g 3.0 g
22 木	ピザトースト	○	コーンシチュー オレンジゼリー 	ボンレスハム, ピザ用チーズ, 牛乳, 豚肩肉, あさり水煮, 調理用牛乳, 脱脂粉乳, とり骨, ゼラチン, 粉寒天	無塩食パン, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, しょうが, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, セロリー, オレンジジュース	746 kcal 31.2 g 27.3 g 2.3 g
26 月	麦ごはん	○	ししゃもの二色揚げ 豚汁 野菜のおかかあえ 	牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, 煮干し, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節	米, 押し麦, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, はくさい	716 kcal 29.7 g 23.8 g 3.2 g
27 火	エビドリア	○	じゃがいもとベーコンのスープ 大根コーンサラダ	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳, ベーコン	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぷん, パン粉, じゃがいも, ごま油, さとう	スライスマッシュルーム, たまねぎ, セロリー, にんじん, こまつな, だいこん, ホールコーン	797 kcal 30.5 g 27.6 g 3.3 g
28 水	きつねごはん	○	さばのごまみそだれ 筑前煮 	とり肉, 油揚げ, 牛乳, さば, 赤色辛みそ, さば節	米, 米粒麦, さとう, 白炒りごま, 炒め油, こんにゃく	にんじん, しょうが, ごぼう, れんこん, たけのこ, さやいんげん	769 kcal 37.0 g 27.4 g 2.9 g
29 木	スパゲティ ミートソース 	○	ゆで野菜のトマトレタラ パインゼリー 	豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ, 牛乳, ゼラチン, 粉寒天	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, さとう, 白練りごま	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, もやし, パインジュース, パインアップル	751 kcal 29.8 g 25.6 g 2.9 g