

7月の献立予定表

令和5年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳	エネルギーたんぱく質	備考
3月	青菜ごはん		米、米穀麦、油、ごま油、白炒りごま	こまつな		709 kcal	行事食を知ろう ～富士山の山開き～
	鮭(さけ)のみそマヨネーズ焼き	生鮭、牛乳、みそ、チーズ	卵不使用のマヨネーズ、油、パン粉	たまねぎ、エリンギ	34.0 g		
	じゃが芋とひじきの煮物	干ひじき	じゃがいも、油、さとう	にんじん	3.4 g		
	夕顔のみそ汁	さば節(ダシ)、豚肉、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		夕顔、えのきたけ、ながねぎ			
4火	秋刀魚(さんま)の混ぜご飯	さんま	米、米穀麦、でんぶん、油、さとう、白炒りごま	しょうが		811 kcal	*給食試食会* 今年度の試食会は校長先生が献立を提案してくださいました!
	糸寒天のレモン酢和え	糸寒天	さとう	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	26.7 g		
	昆布だしのけんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	2.8 g		
	冷凍みかん			冷凍みかん			
5水	冷やし中華(ごまだれ)	*たまご、とり骨(スープ)、とり肉	中華めん、ごま油、油、さとう、練りごま、すりごま	大豆もやし、もやし、きゅうり、人参、ミニトマト、生姜、長ねぎ、にんにく		709 kcal	揚げびっぴりは香川県で親しまれているおやつです。
	ゆで枝豆			えだまめ	31.9 g		
	揚げびっぴ	きな粉	冷凍うどん、薄力粉、油、さとう		3.0 g		
6木	麦ごはん		米、押し麦			767 kcal	今月のコロッケはお好み焼きコロッケです。
	お好み焼きコロッケ	豚挽き肉、あおのり	*大和いも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、紅しょうが	30.7 g		
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	2.8 g		
	かきたま汁	出し昆布、かつお節、絹とうふ、*たまご	でんぶん	えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ			
7金	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉、高野豆腐、かつお節(だし)、のり	米、押し麦、油、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ		738 kcal	行事食を知ろう ～七夕～
	七夕汁	さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、とり肉、かまぼこ	そうめん	人参、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、オクラ、小松菜	31.2 g		
	七夕ゼリー	糸寒天、アガー	さとう	オレンジジュース、グレープジュース	2.9 g		
10月	ナシゴレン	とり肉、★えび	米、押し麦、油、さとう、でんぶん	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン		707 kcal	ナシゴレンはインドネシアやマレーシアのチャーハンのような料理です。
	サウピカンサラダ		じゃがいも、油、ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、コーン(缶)、こまつな	23.9 g		
	紫陽花(あじさい)ゼリー	糸寒天、乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース、アセロラジュース	3.2 g		
11火	つぶつぶコーンパン	牛乳	強力粉、コーンミール、さとう、バター	コーン(缶)		711 kcal	生地から手作りのコーンパン。コーンの香りのもちもちの食感が楽しいパンです。
	トマトシチュー	とり骨(スープ)、とり肉、★あさり	油、じゃがいも、小麦粉、油	セロリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト(缶)	27.3 g		
	マカロニフレンチサラダ	マグロ(缶)	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ	3.0 g		
	プラム			★プラム			
12水	麦ごはん		米、押し麦			778 kcal	ピシソワーズはフランスの料理で、冷たいじゃがいものスープです。
	魚のハーフパン粉焼き	ホキ、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	にんにく	30.3 g		
	カラフルサラダ		オリーブ油、さとう	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、コーン(缶)、赤ピーマン、黄ピーマン	2.6 g		
	ピシソワーズ	とり骨(スープ)、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、クルトン用食パン	たまねぎ			
13木	枝豆じゃこごはん	出し昆布、ちりめんじゃこ	米、押し麦、白炒りごま	えだまめ		745 kcal	旬の食材を味わおう ～枝豆・しそ～
	厚焼き卵	*たまご、かつお節(だし)	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん	34.0 g		
	きゅうりの大葉和え		はるさめ、油、ごま油、さとう	きゅうり、しその葉	3.4 g		
	豚汁	さば節(ダシ)、豚肉、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜			
14金	麦ごはん		米、押し麦			706 kcal	旬の食材を味わおう ～にら～
	鯖(さば)の香味焼き(にら入り)	さば	ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、しょうが、にら	34.1 g		
	6種の具材のいそ煮	干ひじき、油揚げ、とうふ	油、こんにゃく、さとう、白練りごま、白炒りごま	にんじん、れんこん、えだまめ	2.7 g		
	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば節(ダシ)	でんぶん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ			
18火	麦ごはん		米、押し麦			847 kcal	郷土料理を知ろう ～四国3県～
	のりの佃煮	ほしのり	さとう		33.7 g		
	せんざんき(愛媛県)	とり肉	さとう、でんぶん、油	しょうが、にんにく	3.4 g		
	まんぱのけんちゃん(香川県)	ちりめんじゃこ、油揚げ、豆腐、煮干し(だし)	油、さとう	こまつな			
	ふしめん汁(徳島県)	昆布、煮干し(だし)、とうふ、油揚げ、かまぼこ	そうめん	乾しいたけ、たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ			
19水	夏野菜カレー	豚肉、豚骨(スープ)、チーズ	米、押し麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト(缶)、かぼちゃ、なす		836 kcal	旬の食材を味わおう ～かぼちゃ・なす・とうもろこし～
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	24.6 g		
	フルーツ☆ポンチ			みかん(缶)、パイナップル(缶)、★黄桃(缶)	1.7 g		
20木	焼きそばパン	豚肉、あおのり	パン、蒸し中華めん、油	にんじん、キャベツ		723 kcal	パンにはさむ焼きそばは少し軟らかめに仕上げます。
	ポテトのフリッター	*たまご、牛乳	じゃがいも、小麦粉、さとう、油		27.7 g		
	トマトと卵のスープ	とり骨(スープ)、とり肉、*たまご	でんぶん	セロリ、たまねぎ、トマト、こまつな	3.5 g		
21金	ゆかりごはん		米、米穀麦	ゆかり		842 kcal	郷土料理を知ろう ～高知県～
	鯉(かつお)の磯揚げ	かつお、あおのり	でんぶん、油、さとう	しょうが	38.9 g		
	ごぼうの土佐煮	豚肉、かつお節(だし)、かつお節(おほか)	油、つきこんにゃく、さとう	しょうが、ごぼう	3.2 g		
	吉野汁	さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきこんにゃく、でんぶん、うどん、玉ふ	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉			
	はちみつ柚子ゼリー	アガー	さとう、はちみつ	ゆずジュース			

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。