



図書室とのコラボ給食です
お楽しみに！！

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 水	コーンピラフ	○	スパニッシュオムレツ 三色ピクルス ミネストローネ	ベーコン, ★たまご, ★調理用牛乳, ★牛乳, 豚肉, とり骨(スープ), レンズまめ	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, ジャガイモ, さとう, マカロニ	ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), ★トマト, だいこん, キュウリ, セロリー, キャベツ, ホールトマト(缶), グリンピース(冷)	758 kcal 27.2 g 19.3 g 3.3 g
2 木	麦ごはん	○	卵焼きのあんかけ 飛鳥汁 切干大根の炒め煮	★牛乳, ★たまご, さば節(ダシ), とり肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★調理用牛乳, さつま揚げ, ★ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, さとう, でんぶん, ジャガイモ	ホールコーン(缶), 万能ねぎ, にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, シメジ, 切干大根	718 kcal 29.8 g 23.3 g 3.1 g
3 金	大豆入りじゃこごはん 【節分】	○	いわしの揚げひたし トウトウがのスマッシュ いそ和え	★ちりめんじゃこ, 大豆, あおのり, ★牛乳, ★いわし開き, さば節(ダシ), とうふ, 乾燥わかめ, もみのり	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, ★揚げ油, さとう	しょうが(汁), 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(缶)	711 kcal 34.4 g 21.1 g 3.0 g
6 月	ゆかりごはん	○	ししゃものごま天ぷら あつめ汁 白菜のおかかあえ	★ちりめんじゃこ, ★牛乳, ★ししゃも本, ★たまご, さば節(ダシ), ★つみれ, とうふ, かつお節	米, 押し麦, 強化米, 白炒りごま, 小麦粉, 黒炒りごま, ★揚げ油, 炒め油, こんにゃく	ゆかり, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, はくさい	721 kcal 30.2 g 24.0 g 3.1 g
7 火	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン いちご	きな粉, 豆乳, ★牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨(スープ)	★無塩食パン, さとう, 炒め油, サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), ホールトマト(缶), セロリー(スープ), ★いちご	720 kcal 30.6 g 26.0 g 2.1 g
8 水	四川豆腐ライス 	○	三色ナムル 乳ない豆腐	豚挽き肉, とり骨(スープ), 絹とうふ, ★牛乳, 粉寒天, ★調理用牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, ごま油, さとう, 白炒りごま	にんにく, ながねぎ, ピーマン, もやし, こまつな, にんじん, みかん(缶), みかん(缶汁)	730 kcal 27.7 g 20.6 g 2.3 g
9 木	セルフオムライス	○	ガルバンゾースープ はっさく	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(スープ)	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, ジャガイモ	スライスマッシュルーム(缶), たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷), にんにく, しょうが, キャベツ, ★はっさく	734 kcal 30.2 g 21.7 g 3.2 g
10 金	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	揚げぶりのみぞれ煮 スキーチ 野菜のわさび和え	★牛乳, ★ぶり, かつお節(だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, ★揚げ油, でんぶん, さとう, 炒め油, つきこんにゃく, さつまいも	しょうが, だいこん, 万能ねぎ, ごぼう, にんじん, ながねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	792 kcal 33.1 g 27.4 g 2.9 g
13 月	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(スープ), ★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, 強化米, ★バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぶん, パン粉(乾), ジャガイモ, ごま油, さとう	スライスマッシュルーム(缶), たまねぎ, セロリー(スープ), にんじん, こまつな, だいこん, ホールコーン(缶)	793 kcal 30.3 g 27.6 g 3.3 g
14 火	スパゲティ ペスカトーレ	○	ごぼうサラダ チョコパンケーキ	★いか, ★むきえび, あさり水煮, ★牛乳, ★調理用牛乳, ★たまご, ★生クリーム	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, ★バター, 白すりごま, さとう, 小麦粉, スイートチョコ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), ごぼう, キュウリ, キャベツ, こまつな, ★レーズン	727 kcal 32.2 g 19.3 g 2.7 g
15 水	麦ごはん	○	里芋コロッケ たまごスープ じゃこサラダ	★牛乳, 豚挽き肉, ★たまご, さば節(ダシ), 生わかめ, ★ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, 里芋, ジャガイモ, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 生パン粉, ★揚げ油, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, キュウリ	770 kcal 27.5 g 25.8 g 2.6 g
16 木	にんじんごはん 【国内産食材の日】	○	ほっけの塩焼き 肉じゃが いよかん	★ちりめんじゃこ, ★牛乳, ★しまほっけ, 豚肉	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, 炒め油, ジャガイモ, つきこんにゃく, さとう	にんじん, だいこん, たまねぎ, さやいんげん, ★いよかん	719 kcal 34.5 g 18.0 g 2.8 g
17 金	カツカレー	○	エリンギサラダ みかん	豚肉, 豚骨(スープ), ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, ジャガイモ, 小麦粉, サラダ油, 生パン粉, ★揚げ油, オリーブ油, 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(缶), ★りんご, キャベツ, キュウリ, エリンギ(生), ★みかん	877 kcal 32.0 g 27.7 g 2.7 g
20 月	麦ごはん	○	いかのチリソース 肉片湯 ビーフンソテー	★牛乳, ★いか, 豚肉, 豚骨(スープ), 出し昆布	米, 押し麦, 強化米, でんぶん, ★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(スープ), たまねぎ, キャベツ, こまつな	731 kcal 28.4 g 21.0 g 3.1 g
21 火	ビスキュイパン	○	ベジタブルシチュー ほうれん草ソテー ⁺ パインゼリー	★調理用牛乳, ★たまご, ★牛乳, とり肉, ★脱脂粉乳, ★粉チーズ, とり骨(スープ), ★生クリーム, ベーコン, ゼラチン, 角寒天, 粉寒天	★丸パン, ★バター, さとう, 小麦粉, 炒め油, ジャガイモ, ヌイユ, サラダ油	たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), キャベツ, こまつな, セロリー(スープ), グリンピース(冷), ホールコーン(缶), ほうれんそう, パインジュース, バインアップル(缶)	761 kcal 28.7 g 27.0 g 2.9 g
22 水	プルコギ丼	○	わかめスープ 芋ケンピ	豚肉, ★牛乳, さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とうふ	米, 押し麦, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, でんぶん, さつまいも, ★揚げ油, 水あめ(酵素糖化)	にんにく, しょうが, だいこん, もやし, にんじん, しめじ, ながねぎ, ニラ, えのきたけ	788 kcal 30.2 g 24.1 g 3.3 g
24 金	麦ごはん	○	魚のまさご揚げ かみかみサラダ かきたま汁	★たらのすり身, ★むきえび, ★いか, ★たまご, ★するめ, ★ちりめんじゃこ, さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とうふ, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, ★揚げ油, 白炒りごま, さとう, サラダ油, ごま油, 白すりごま, でんぶん	にんじん, ごぼう, ながねぎ, だいこん, キュウリ	743 kcal 40.1 g 24.9 g 2.9 g
27 月	シーフードピラフ	○	ポタージュ タンドリーチキン リンゴ	★むきえび, あさり水煮(缶), ★牛乳, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム, とりもも肉, ★プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 炒め油, でんぶん, サラダ油, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), セロリー(スープ), にんにく, ★りんご	777 kcal 33.7 g 27.3 g 3.3 g
28 火	とんこつラーメン	○	野菜のナムル スイートポテト	豚骨(スープ), 豚ばら肉, ★生クリーム, ★たまご, ★牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, 白炒りごま, ごま油, さつまいも, さとう, ★バター	しょうが(スープ), ★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, だいこん, もやし, キャベツ, こまつな	715 kcal 23.7 g 25.2 g 3.6 g

月間平均栄養価 エネルギー775kcal /たんぱく質30.8 g /脂質23.8 g /塩分3.0g

★はアレルギー食品です

*献立は都合により、変更することがあります。

*給食当番終了後、エプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。



