



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、じゃがいも、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、きゅうり、セロリー、キャベツ、ホールトマト（缶）、グリーンピース（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、でんぷん、じゃがいも	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、しめじ、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 トウモロコシのトマト汁 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、でんぷん、★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、でんぷん、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、じゃがいも	スライスマッシュルーム（缶）、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（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 スキー汁 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、でんぷん、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、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）、生パン粉、★パン粉（乾）、じゃがいも、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、きゅうり、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、じゃがいも、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、きゅうり	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、じゃがいも、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、じゃがいも、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、きゅうり、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 ピーマンソテー	★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（スプ）、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、じゃがいも、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（スプ）、グリーンピース（冷）、ホールコーン（缶）、ほうれん草、パインジュース、パイナップル（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、でんぷん、さつまいも、★揚げ油、水あめ（酵素糖化）	にんにく、しょうが、だいずもやし、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	★たらこのすり身、★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、でんぷん	にんじん、ごぼう、ながねぎ、だいこん、きゅうり	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 リング	★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、でんぷん、サラダ油、じゃがいも	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、だいずもやし、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30.8g/脂質23.8g/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。



