

# [ 7・8月予定献立表 ]

2022年 7.8月 0:通常献立

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
7月1金	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ 豆腐とワカメのすまし汁	豚挽き肉, さば節(だし), とうふ, 乾燥わかめ, ★たまご, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, ジャガイモ, マッシュポテト, さとう, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, ごぼう, ながねぎ	823 kcal 24.7 g 25.7 g 2.2 g
4月	クロックムッシュ	○	いんげん豆のスープ 野菜サラダ	ポンレスハム, ★スライスチーズ, ★たまご, ★調理用牛乳, ベーコン(短冊), 赤いんげん豆, とり骨(スープ), ★牛乳	★無塩食パン 粉70g2枚切, ★バター, さとう, ジャガイモ, ごま油, 白炒りごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ★きゅうり	753 kcal 33.7 g 30.5 g 3.1 g
5火	キムチチャーハン	○	いかのサラサ揚げ わんたんスープ	豚肩肉コマ, ★いか切身, 豚肉(コマ), とり骨(スープ), ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, わんたんの皮, ごま油	にんにく, 切干大根, にんじん, ながねぎ, たまねぎ, キムチ(白菜), ピーマン, しょうが, もやし, たけのこ(缶), こまつな	809 kcal 33.9 g 21.9 g 3.3 g
6水	麦ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 豚汁	★ししゃも(本), あおのり, 煮干し(だし), 豚肉(コマ), とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, 黒炒りごま, 揚げ油, こんにゃく, ジャガイモ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	755 kcal 27.9 g 25.8 g 2.4 g
7木	さんまの混ぜご飯	○	七夕汁 キャベツと胡瓜の辛子和え	★さんま フィレ, さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, とり肉(コマ), かまぼこ, ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま, そうめん	しょうが, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, こまつな, キャベツ, ★きゅうり	838 kcal 29.1 g 28.6 g 3.4 g
8金	青菜ごはん 【国内産食材の日】	○	鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが	とりもも肉, 豚肉(コマ), ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, ジャガイモ, つきこんにやく, さとう	こまつな, にんじん, しょうが, ながねぎ, たまねぎ, さやいんげん	810 kcal 30.0 g 23.3 g 2.1 g
11月	天津飯	○	ビーフンスープ	★むきえび, ★たまご, さば節(だし), ベーコン(短冊), とり肉(コマ), とり骨(スープ), ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, さとう, ビーフン	にんじん, たけのこ(缶), ニラ, ながねぎ, グリンピース(冷), もやし, たまねぎ, こまつな, しょうが(スープ)	750 kcal 31.6 g 21.1 g 3.1 g
12火	夏野菜カレー	○	コ-入りサラダ	豚肉(コマ), 豚骨(スープ), ★ピザ用チーズ, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, ジャガイモ, サラダ油, ★バター, 小麦粉, 揚げ油, 白炒りごま, さとう, ごま油	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), かぼちゃ, なす, ホールコーン(缶), こまつな, キャベツ, ★きゅうり	826 kcal 23.7 g 25.6 g 2.4 g
13水	麦ごはん	○	鮭のみぞマヨネーズ焼き 五目きんぴら	★生鮭, ★調理用牛乳, 赤色辛みそ, ★粉チーズ, 豚もも肉(せん切り), さつま揚げ, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, ★マヨネーズ, パン粉, 炒め油, つきこんにやく, さとう	たまねぎ, スライスマッシュルーム(缶), ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん	750 kcal 34.8 g 23.9 g 2.2 g
14木	炒めジーャージャー麺	○	のり塩ポテトピーンズ	★たまご, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, 大豆, あおのり, ★牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 白炒りごま, ごま油, さとう, でんぶん, ジャガイモ, 揚げ油	もやし, ★きゅうり, にんにく, しょうが, ながねぎ, たけのこ(缶), 乾しいたけ, にんじん, ピーマン	859 kcal 34.0 g 30.5 g 3.5 g
15金	青菜わかめごはん	○	さわらの香味焼き けんちん汁	たきこみわかめ, ★さわら, さば節(だし), とうふ, 油揚げ, ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, ごま油, さとう, 炒め油, こんにゃく, ジャガイモ	こまつな, しょうが, ながねぎ, にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ	748 kcal 33.8 g 24.3 g 2.6 g
19火	いわしのかばやき丼 【国内産食材の日】	○	大根と豆腐のみぞ汁 ヨーグルト	★いわし開き, 煮干し(だし), とうふ, 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	だいこん, もやし, ながねぎ, こまつな	812 kcal 32.7 g 24.4 g 2.8 g
8月29月	親子丼 【始業式】	○	キャベツと油揚げの味噌汁	とりもも肉コマ, さば節(だし), ★たまご, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう, ジャガイモ	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, キャベツ, ながねぎ, こまつな	776 kcal 30.2 g 22.2 g 3.3 g
30火	ツナマヨコーントースト	○	野菜スープ フルーツヨーグルト	★まぐろ水煮(缶), ★ピザ用チーズ, とり肉(コマ), とり骨(スープ), 粉寒天, ★ブーンヨーグルト, ★牛乳	★胚芽食パン 食, ★マヨネーズ, 炒め油, さとう	ホールコーン(缶), たまねぎ, たけのこ(缶), にんじん, キャベツ, セロリー(スープ), こまつな, みかん(缶), パインアップル(缶), ★もも(缶), みかん(缶詰液汁)	754 kcal 31.0 g 28.1 g 3.4 g
31水	ズバリシートトライス	○	サウピカンサラダ	豚挽き肉, あさり水煮(レトルト), ★牛乳	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, さとう, でんぶん, ジャガイモ, 揚げ油, ごま油, サラダ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), スライスマッシュルーム(缶), キャベツ, ホールコーン(缶), こまつな	778 kcal 24.1 g 21.5 g 2.3 g

\*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー789kcal/たんぱく質30.3g/脂質25.2g/塩分2.8g

\*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。