

# [ 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	○	きんぴらコロケ 豆腐とわかめのすまし汁	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、じゃがいも、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	ボンレスハム、★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、じゃがいも、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、じゃがいも	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	○	セタ汁 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、じゃがいも、つきこんにゃく、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、グリーンピース(冷)、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが(スプ)	750 kcal 31.6 g 21.1 g 3.1 g
12火	夏野菜カレー	○	コーン入りカレー	豚肉(コマ)、豚骨(スープ)、★ピザ用チーズ、★牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、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	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 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、つきこんにゃく、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	炒めジャージャー麺	○	のり塩ポテトビーンズ	★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、じゃがいも、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、じゃがいも	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】	○	大根と豆腐のみそ汁 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、しらす、さとう、じゃがいも	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、★プレーンヨーグルト、★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(スプ)、こまつな、みかん(缶)、パイナップル(缶)、★もも(缶)、みかん(缶)詰液汁	754 kcal 31.0 g 28.1 g 3.4 g
31水	スパイストライ	○	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、じゃがいも、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。