

2021年6月

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		1人分・たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○	ごぼうの柳川焼き じゃがいもの金平	豚肉、さば節(だし)、たまご	牛乳	米、麦、さとう、 じゃがいも、つき こんにゃく	炒め油、揚げ油	にんじん、さやい んげん	ごぼう、ながねぎ	772 kcal 27.0 g 21.0 g 2.0 g
2 水	みそラーメン	○	棒ぎょうざ	豚骨、とり骨 (スープ)、みそ、 豚肉、豚挽き肉	牛乳	蒸し中華めん、で んぶん、焼き麴、 ジャボギョガの 皮、小麦粉	ごま油、炒め油、白 炒りごま、サラダ 油	にんじん、こまつ な、ニラ	にんにく、しょう が、たまねぎ、なが ねぎ、もやし、ホー ルコーン(缶)、 キャベツ	856 kcal 35.4 g 21.5 g 4.3 g
3 木	麦ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ かみかみサラダ	いか、大豆、するめ (松前漬用)	牛乳、ちりめん じゃこ	米、麦、でんぶん、 さとう	揚げ油、白炒りご ま、サラダ油、ごま 油、白すりごま	にんじん	しょうが、だいこ ん、ごぼう、きゅう り	791 kcal 32.5 g 22.7 g 2.3 g
4 金	勝つ丼		ショアの のっぺい汁	豚肉、さば節(だ し)、たまご、とう ふ	ショア	米、麦、小麦粉、パ ン粉(乾)、三温 糖、でんぶん、じゃ がいも、こんにゃ く	揚げ油、炒め油	みつば(根みつ ば)、にんじん、こ まつな	たまねぎ、ごぼう、 だいこん、ながね ぎ	873 kcal 34.2 g 21.4 g 4.0 g
8 火	チキンライス	○	野菜のスープ煮 フルーツクラフティ	とり肉、麦、豚肉、 とり骨(スープ)、 たまご	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム	米、麦、じゃがい も、小麦粉、さ とう、粉糖	炒め油	にんじん、さやい んげん	スライスジャガイモ(缶)、 たまねぎ、グリン ピース(冷)、 キャベツ、も やし	797 kcal 26.3 g 22.8 g 3.4 g
9 水	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き 呉汁 冷凍果物	しまほっけ、さば 節、豚肉、麦、とう ふ、みそ、大豆	牛乳、出し昆布	米、麦、じゃがい も		にんじん、こまつ な	だいこん、ごぼう、 ながねぎ、冷凍果 物	755 kcal 32.7 g 17.1 g 3.2 g
10 木	はちみつレモン トースト	○	ホキのカレーマリネ ボルシチ	ホキ、豚肉、麦、豚 骨(スープ)	牛乳、生クリーム	食パン、はちみつ、 さとう、小麦粉、 じゃがいも	バター、揚げ油、サ ラダ油、炒め油	赤ピーマン、ピー マン、にんじん	レモン(果汁)、黄 ピーマン、たまね ぎ、にんにく、しょう が、セロリー、キャ ベツ	829 kcal 33.4 g 33.3 g 4.2 g
11 金	小松菜ピラフ	○	わんたんスープ 手作りプリン	とり肉、麦、豚 肉、とり骨(スー プ)、たまご	調理用牛乳、生ク リーム、牛乳	米、麦、わんたんの 皮、三温糖、グラ ニュー糖	炒め油、ごま油	こまつな、にんじ ん	にんにく、たまね ぎ、ホールコーン (缶)、もやし、なが ねぎ、たけのこ (缶)	758 kcal 25.8 g 20.0 g 3.3 g
14 月	高原菜めし	○	ホキのごまだれかけ ひじきスープ	油揚げ、ホキ、さば 節(だし)、とう ふ、たまご	牛乳、干ひじき	米、麦、小麦粉、で んぶん、さとう	炒め油、揚げ油、白 すりごま、白炒り ごま	野菜菜漬け、にん じん、こまつな	たまねぎ	774 kcal 31.5 g 23.2 g 3.4 g
15 火	大豆入り ドライカレー	○	あっさりスープ	大豆、豚挽き肉、ベ ーコン、とり骨 (スープ)	牛乳	米、麦	炒め油	にんじん、ピーマ ン、	セロリー、しょうが、 たまねぎ、リーズン、 えのきたけ、キャ ベツ	786 kcal 28.4 g 21.2 g 3.9 g
16 水	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ もずく入りスープ	豚挽き肉、とうふ、 さば節(だし)	牛乳、もずく	米、麦、じゃがい も、マッシュポテ ト、さとう、小麦 粉、パン粉(乾)	炒め油、揚げ油	にんじん、こまつ な	たまねぎ、ごぼう、 たけのこ(缶)	783 kcal 20.8 g 22.9 g 2.6 g
17 木	そばめし	○	じゃが芋もち わかめスープ	豚肉、麦、とり肉、 とうふ、さば節 (だし)	あおのり、牛乳、ピ ザ用チーズ、乾燥 わかめ	米、麦、蒸し中華め ん、じゃがいも、で んぶん	サラダ油、炒め油、 ごま油	にんじん、こまつ な	たまねぎ、キャベ ツ、たけのこ (缶)、ながねぎ	767 kcal 26.2 g 18.4 g 3.3 g
18 金	ハヤシライス	○	海藻サラダ	豚肉、麦、豚骨 (スープ)	牛乳、乾燥わかめ	米、麦、じゃがい も、小麦粉、さ とう、三温糖	炒め油、サラダ油、 白すりごま、白炒 りごま	にんじん	にんにく、しょうが、 セロリー、たまね ぎ、スライスジャガイ モ(缶)、グリン ピース(冷)、 もやし、きゅうり、ホ ールコーン(缶)	793 kcal 23.8 g 25.2 g 3.3 g
21 月	エビクリームライス	○	野菜スープ	とり肉、麦、とり 骨(スープ)、あ さり水菜(レトル ト)、えび、豚肉	調理用牛乳、牛乳	米、麦、小麦粉、で んぶん	炒め油、サラダ油、 バター	ピーマン、にんじ ん、こまつな	たまねぎ、ホール コーン(缶)、た けのこ(缶)、 キャベツ、	767 kcal 27.1 g 23.4 g 3.2 g
22 火	たこめし	○	切り干し大根入り卵焼き じゃがいものそぼろ煮	ゆでだこ、豚挽き 肉、たまご、とり 挽き肉	牛乳	米、麦、さとう、 じゃがいも、つき こんにゃく	炒め油、ごま油	にんじん、さやい んげん	ごぼう、切干大根、 ながねぎ、にんに く、たまねぎ	796 kcal 33.3 g 21.2 g 2.9 g
23 水	五目うま煮丼	○	チンゲン菜と しめじのスープ	豚肉、いか、えび、 かまぼこ、さば節 (だし)、うすら卵 (缶)、とり肉、麦、 たまご	牛乳	米、麦、でんぶん	炒め油、ごま油	にんじん、チンゲ ンサイ	たけのこ(缶)、 キャベツ、しめじ、 ながねぎ	768 kcal 33.0 g 19.4 g 4.8 g
24 木	イカフライサンド	○	いんげん豆のポタージュ 乳ない豆腐	いか、白いんげ ん豆、とり骨 (スープ)	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム、粉寒 天	米粉パン、小麦粉、 パン粉(乾)、 じゃがいも、米、さ とう	揚げ油、炒め油	にんじん	キャベツ、たまね ぎ、みかん (缶)	780 kcal 25.5 g 26.1 g 2.8 g
25 金	青菜ごはん	○	鮭のチャンチャ焼き じゃがいもと 生揚げのみそ汁	鮭、みそ、生揚げ	牛乳、煮干し(だ し)、乾燥わかめ	米、麦、さとう、 じゃがいも	ごま油、白炒りご ま、バター	こまつな、にんじ ん、ピーマン	たまねぎ、キャベ ツ、ながねぎ	772 kcal 34.4 g 19.8 g 3.6 g
28 月	五目ごはん	○	花麴のすまし汁 ししゃもの磯部揚げ	とり肉、麦、油揚げ、 かまぼこ、さば 節(だし)、とう ふ	牛乳、ししゃも、あ おのり	米、麦、さとう、焼 き麴、小麦粉	揚げ油	にんじん、ほうれ んそう	乾しいたけ、たけ のこ(缶)、グリン ピース(冷)、 えのきたけ	753 kcal 30.4 g 24.3 g 3.5 g
29 火	ブルコギ丼	○	荳わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉、麦、さば節 (だし)、とり肉、 とうふ、たまご	牛乳、荳わかめ、プ レーンヨーグルト	米、麦、さとう、で んぶん	炒め油、ごま油、白 炒りごま	にんじん、ニラ	にんにく、しょうが、 だいず、もやし、も やし、しめじ、なが ねぎ、えのきたけ、 ジャガイモ、みかん (缶)	830 kcal 33.0 g 24.7 g 3.5 g
30 水	冷やし かきあげうどん	○	青のりポテト	さば節(だし)、 油揚げ、えび、い か、たまご	出し昆布、牛乳、あ おのり	うどん、さとう、小 麦粉、じゃがいも	揚げ油	にんじん、さやい んげん	乾しいたけ、たま ねぎ	768 kcal 28.4 g 21.3 g 4.8 g

◎ 献立は、料理や食材の関係により変更する場合があります。

◎ 給食当番はエプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。

