

[令和3年度 6月 献立表]

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	エネルギー 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 じゅがいもの金平	豚肉,さば節(だし),たまご	牛乳	米,麦,さとう,じゅがいも,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,焼き麸,シヤンボギヨザの皮,小麦粉	ごま油,炒め油,白炒りこま,サラダ油	にんじん,こまつな,ニラ	ににく,しょうが,たまねぎ,ながねぎ,もやし,ホルコーン(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(松前漬け用)	牛乳,ちりめん,じやこ	米,麦,でんぶん,さとう	揚げ油,白炒りこま,サラダ油,ごま油,白すりこま	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		ショアのつべい汁	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,じゅがいも,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,じゅがいも,小麦粉,さとう,粉糖	炒め油	にんじん,さやいんげん	スライマッシュコーム(缶),たまねぎ,グリンピース(冷),キャベツ,もも(缶)	797 kcal 26.3 g 22.8 g 3.4 g
9 水	麦ごはん	○	ほっつけの塩焼き 呉汁 冷凍果物	しまほっつけ,さば節,豚肉,麦,とうふ,みそ,大豆	牛乳,出し昆布	米,麦,じゅがいも		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,じゅがいも	バター,揚げ油,サラダ油,炒め油	赤ビーマン,ビーマン,にんじん	レモン(果汁),黄ビーマン,たまねぎ,ににく,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	ににく,たまねぎ,ホルコーン(缶),もやしながねぎ,だけのこ(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,白すりこま,白炒りこま	野沢菜漬け,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,ビーマン,	セロリー,しょうが,たまねぎ,レーズン,えのきだけ,キャベツ	786 kcal 28.4 g 21.2 g 3.9 g
16 水	麦ごはん	○	きんひらコロッケ 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,じゅがいも,マッシュボドト,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,だけのこ(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,じゅがいも,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,だけのこ(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,じゅがいも,小麦粉,さとう,三温糖	炒め油,サラダ油,白すりこま,白炒りこま	にんじん	ににく,しょうが,セロリー,たまねぎ,スライマッシュコーム(缶),グリンピース(冷),もやしきゅうり,ホルコーン(缶)	793 kcal 23.8 g 25.2 g 3.3 g
21 月	エピクリームライス	○	野菜スープ	とり肉,麦,とり骨(スープ),あさり水煮(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	ビーマン,にんじん,こまつな	たまねぎ,ホルコーン(缶),だけのこ(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 じゅがいものそぼろ煮	ゆでたこ,豚挽き肉,たまご,とり挽き肉	牛乳	米,麦,さとう,じゅがいも,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	○	チンケン菜と しめじのスープ	豚肉,いか,えび,かまぼこ,さば節(だし),うずら卵(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,チングンサイ	だけのこ(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	○	いんげん豆のボタージュ 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),じゅがいも,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 じゅがいもと 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,じゅがいも	ごま油,白炒りこま,バター	こまつな,にんじん,ビーマン	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	○	花麩のすまし汁 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,焼き麸,小麦粉	揚げ油	にんじん,ほうれんそつ	乾しいたけ,だけのこ(缶),グリンピース(冷),えのきだけ	753 kcal 30.4 g 24.3 g 3.5 g
29 火	ブルコギ丼	○	茎わかめスープ 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,茎わかめ,フレーンヨーグルト	米,麦,さとう,でんぶん	炒め油,ごま油,白炒りこま	にんじん,ニラ	ににく,しょうが,だいこん,もやし,せんじ,ながねぎ,えのきだけ,ブルコギ,もも,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	○	青のりボテト	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,じゅがいも	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。

