



# 令和3年度 7月 献立表



2021年7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 木	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き 豆乳入りみそ汁	牛乳、いわしすり身、豚挽き肉、みそ、 焼きのり、さば節(だし)、とり肉、 油揚げ、豆乳	米、麦、小麦粉、炒め油、じゃがいも	ながねぎ、しょうが、にんじん、たま ねぎ、だいこん、こまつな	758 kcal 32.8 g 23.2 g 2.6 g
2 金	メキシカンライス	○	じゃがいもと ベーコンのスープ とり肉のハーブ焼き	とり肉、えび、牛乳、ベーコン、豚骨 (スープ)、とり肉	米、麦、炒め油、じゃがいも、オリーブ 油、パン粉(乾)	たまねぎ、ホールコーン(缶)、グリン ピース(冷)、ｽﾌｨｯｼｭﾏﾙﾂ(缶)、 にんじん、こまつな、しモン、にんに く	805 kcal 28.8 g 26.5 g 3.5 g
5 月	ガーリックライス	○	ホキのピザ焼き オニオンスープ	ホキ、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、 とり肉(スープ)	米、麦、揚げ油、炒め油、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリ ンギ、ピーマン、セロリー	764 kcal 30.9 g 22.7 g 3.1 g
6 火	麦ごはん	○	エッグコロッケ トマトとレタスの 卵スープ	牛乳、豚挽き肉、たまご、ベーコン、と り肉(スープ)	米、麦、炒め油、じゃがいも、マッシュ ポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ 油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、 しょうが	836 kcal 23.2 g 25.9 g 2.7 g
7 水	さんまの混ぜご飯	○	七タ汁 お星さまゼリー	さんま、牛乳、さば節(だし)、出し 昆布、油揚げ、とり肉、かまぼこ、粉寒 天	米、麦、でんぷん、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、 ナタデココ、バインアップル(缶)	837 kcal 26.7 g 27.4 g 3.3 g
8 木	変わりビビンバ	○	スンドゥブチゲ	豚肉、みそ、牛乳、とり肉(スープ) と うぶ、あさり水煮(レトルト)	米、麦、ごま油、さとう	にんにく、ホールコーン(缶)、りょ くとうもろやし(生)、にんじん、たけの こ、キムチ(白菜)、もやし、ニラ、 ながねぎ	769 kcal 30.2 g 20.3 g 3.9 g
9 金	手作りパン	○	チリコンカン ポテトフレンチソース	たまご、調理用牛乳、チーズ、牛乳、赤 いんげん豆、豚肉、豚骨(スープ)	強力粉、さとう、バター、米粉、炒め油、 サラダ油、小麦粉、じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、ｽﾌｨｯｼｭ ﾏﾙﾂ(缶)、ホールトマト(缶)、キャ ベツ、きゅうり	749 kcal 26.2 g 30.5 g 2.3 g
12 月	夏野菜カレー	○	コーン入りサラダ	豚肉、豚骨(スープ)、ピザ用チー ズ、牛乳	米、麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、 小麦粉、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	814 kcal 22.4 g 26.6 g 2.8 g
13 火	ねぎチャーハン	○	トックスープ マラーカオ	たまご、豚肉、なると、牛乳、出し昆布、 さば節(だし)、とり肉、生クリーム	米、麦、サラダ油、炒め油、さとう、ごま 油、トック、小麦粉、コーンスターチ	しょうが、たまねぎ、にんじん、なが ねぎ、だいこん、こまつな	831 kcal 26.6 g 26.8 g 2.7 g
14 水	にんじんごはん	○	ちくわの磯部揚げ 吉野汁	ちりめんじゃこ、牛乳、焼くわ1た まご、あおのり、さば節(だし)、出 し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、麦、白炒りごま、小麦粉、揚げ油、つ きこんにゃく、でんぷん、うどん (乾)、玉ふ	にんじん、ながねぎ、こまつな	766 kcal 29.6 g 19.9 g 3.8 g
15 木	麦ごはん	○	さわらのおろし炊き 冷汁 小松菜ロックケーキ	牛乳、さわら、さば節、乾燥わかめ、油 揚げ、みそ、おから、たまご、調理用牛 乳	米、麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、白す りごま、バター、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり、こま つな	880 kcal 34.7 g 30.3 g 3.9 g
16 金	チーズケーキ トースト		ポトフ ミルクコーヒー 丸ごとみかんゼリー	クリームチーズ、生クリーム、たま ご、ウィンナー、豚骨(スープ)、ミ ルクコーヒー、粉寒天、ゼラチン	食パン、さとう、炒め油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、オレンジジュース、みかん	875 kcal 26.4 g 38.1 g 3.8 g
19 月	ゆかりごはん	○	こんにゃくのおかか煮 厚焼き卵	ちりめんじゃこ、牛乳、とり肉、焼く わ、かつお節、たまご、さば節(だ し)	米、麦、白炒りごま、炒め油、こんにゃ く、さとう	ゆかり、にんじん、たけのこ(缶)、 乾しいたけ	785 kcal 32.2 g 21.6 g 3.2 g
8月 30日	ビーンズカレー	○	冷しゃぶサラダ	豚肉、大豆、豚骨(スープ)、チーズ、 豚ばら肉、牛乳	米、麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サ ラダ油、白練りごま、ごま油、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、グリンピース(冷)、キャベ ツ、きゅうり	869 kcal 27.9 g 33.2 g 2.6 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。

