


**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	I補料 - 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),スライスマッシュルーム(缶), にんじん,こまつな,レモン,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, とり骨(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,ビーマン,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 り骨(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,でんぶん	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	○	七夕汁 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,でんぶん,揚げ油,さとう,白炒 りごま,そうめん	しょうが,えのきだけ,にんじん,た まねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな, ナタデココ,バイアンアップル(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,とり骨(スープ)と うふ,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 くどうもやじ(生),にんじん,だけの 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,スライ スマッシュルーム(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 ス,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 マーラーカオ	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,コーンスターク	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,焼ちくわ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 きごんにゃく,でんぶん,うどん (乾),玉ねぎ	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,でんぶん,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,ワインナー,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 ちくわ,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,だけのこ(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。

