



4/10(月)が最初の給食です



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
10月	ジャンバラヤ	○	白いんげん豆のポタージュ いちご	むきえび、あさり水煮、ウィンナーセージ、とり肉、牛乳、白いんげん豆、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、強化米、炒め油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、セロリー、いちご	724 kcal 29.9 g 23.6 g 2.5 g
11火	麦ごはん	○	マスのあけぼの焼き 筑前煮 デコポン	牛乳、マス、とり肉(コマ)、さば節(ダシ)	米、押し麦、強化米、マヨネーズ、炒め油、こんにゃく、里芋、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ、さやえんどう、デコポン	718 kcal 33.3 g 21.9 g 1.6 g
12水	麦ごはん	○	とうふのまご揚げ 大根としめじのみそ汁 キャベツのごま和え	牛乳、豆腐、むきえび、とり挽き肉、ちりめんじゃこ、たまご、煮干し(だし)、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、白炒りごま、白練りごま、さとう、ひまわり油	にんじん、たまねぎ、春菊、だいこん、しめじ、だいこんの葉、にんじん、キャベツ、もやし	740 kcal 30.0 g 26.8 g 3.1 g
13木	マヨコーンパン	○	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ボンレスハム、牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、豆乳、豚骨(スープ)、プレーンヨーグルト	胚芽コッペパン、マヨネーズ、炒め油、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖	ホールコーン、たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、グリーンピース、パイナップル、もも、みかん	709 kcal 29.4 g 25.6 g 2.8 g
14金	麦ごはん	○	ししゃものごま天ぷらのっぺい汁 切干大根の炒め煮	牛乳、ししゃも、たまご、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、さつま揚げ	米、押し麦、強化米、小麦粉、黒炒りごま、白炒りごま、揚げ油、炒め油、里芋、こんにゃく、でんぶん、さとう	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、乾しいたけ、切干大根	731 kcal 27.3 g 26.2 g 2.7 g
17月	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ 清見オレンジ	とりもも肉、プレーンヨーグルト、とり骨(スープ)、プロセスチーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、強化米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、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、りんご、グリーンピース、こまつな、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	749 kcal 26.9 g 21.1 g 2.8 g
18火	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 肉じゃが キャベツとコマツナの煮びたし	牛乳、ホキ、たまご、豚肉、油揚げ、かつお節(だし)	米、押し麦、強化米、小麦粉、黒炒りごま、揚げ油、さとう、炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、こまつな	796 kcal 33.4 g 25.4 g 2.4 g
19水	きつねごはん	○	ひじき入り厚焼き玉子 よもぎ餅 野菜のからし和え	油揚げ、牛乳、豚挽き肉、干ひじき、さば節(ダシ)、たまご、絹とうふ、きな粉	米、米粒麦、強化米、さとう、サラダ油、三温糖、白玉粉、上新粉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、よもぎ粉、こまつな、キャベツ、もやし	913 kcal 34.9 g 26.0 g 1.9 g
20木	あんかけそば	○	野沢菜のじゃこ炒め 白玉フルーツポンチ	豚肉、うずら卵、豚骨(スープ)、ちりめんじゃこ、牛乳、絹とうふ	炒め油、蒸し中華めん、さとう、でんぶん、ごま油、白炒りごま、白玉粉	しょうが、にんにく、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、野沢菜漬け、みかん、パイナップル、もも、み	741 kcal 29.9 g 24.9 g 3.5 g
21金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴらいそ和え	牛乳、生鮭、調理用牛乳、赤色辛みそ、粉チーズ、もみのり	米、押し麦、強化米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、揚げ油、炒め油、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、スライスツルム、にんじん、ごぼう、さやいんげん、こまつな、キャベツ、ホールコーン	749 kcal 34.8 g 24.8 g 2.3 g
24月	あぶたま丼	○	糸寒天のレモン酢かけ 美生柑	さば節、豚肉、油揚げ、かまぼこ、たまご、牛乳、糸寒天	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん、白炒りごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、美生柑	716 kcal 30.9 g 24.4 g 2.5 g
25火	麦ごはん	○	揚げさわらの五目あんかけ かきたま汁 キャベツの甘酢あえ	牛乳、さわら、さば節(ダシ)、とり肉、乾燥わかめ、とうふ、たまご	米、押し麦、強化米、揚げ油、でんぶん、炒め油、さとう	しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、キャベツ、ながねぎ	753 kcal 35.4 g 26.8 g 2.8 g
26水	筍ごはん	○	じゃがいものそばろ煮 いかのサラサ揚げ おひたし	油揚げ、さば節(ダシ)、刻みのり、牛乳、豚挽き肉、いか、かつお節	米、米粒麦、強化米、さとう、じゃがいも、炒め油、こんにゃく、小麦粉、でんぶん、揚げ油	新たけのこ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、キャベツ、こまつな	715 kcal 31.0 g 19.4 g 2.8 g
27木	麦ピザトースト	○	豆乳チャウダー 乳ない豆腐	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、あさり水煮、とり骨、豆乳、粉寒天、調理用牛乳	食パン、炒め油、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、バター、サラダ油、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、スライスツルム、みかん	750 kcal 28.2 g 27.8 g 3.3 g
28金	キャロットライス	○	とり肉のから揚げ あっさりスープ ミルクゼリー	牛乳、とりもも肉、ベーコン、とり骨(スープ)、粉寒天、調理用牛乳、ゼラチン	米、米粒麦、強化米、バター、でんぶん、小麦粉、揚げ油、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、セロリー、こまつな、パイナップル	714 kcal 25.9 g 23.8 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています