



5月の こんだて表



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月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 豚汁 切干大根の炒め煮	牛乳、さわら 切り身、煮干し、豚肉、 とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛み そ、さつま揚げ、ちりめんじゃこ、さば 節(ダシ)	米、押し麦、さとう、白炒りごま、ごま 油、炒め油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、ごぼ う、にんじん、だいこん、しめじ、切干 大根	756 kcal 38.9 g 25.8 g 3.2 g
2火	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト <small>こどもの日 特別メニュー</small>	中華ほしえび、豚肉、牛乳、とり骨 (スープ)、プレーンヨーグルト	もち米、米粒麦、ごま油、白炒りごま、 わんたんの皮、炒め油	乾しいたけ、ゆでたけのこ、ながねぎ、 ホールコーン、にんじん、もやし、たけ のこ、こまつな、しょうが、パインアップル、 もも、みかん	752 kcal 29.0 g 21.5 g 3.4 g
8月	ピースごはん	○	ポテトコロッケ むらくも汁 ゆかり和え	牛乳、豚肉、たまご、さば節(ダシ)、と うふ	米、米粒麦、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	グリーンピース、にんじん、たまねぎ、な がねぎ、こまつな、キャベツ、ゆかり	792 kcal 26.6 g 28.0 g 2.6 g
9火	スパゲティミートソース 【1年フレンドシップスクール】	○	こんにゃくサラダ 米粉のきなこケーキ	豚挽き肉、大豆、ピザ用チーズ、牛乳、 きな粉、豆乳	スパゲティ、サラダ油、炒め油、こんに ゃく、白炒りごま、さとう、ごま油、 米粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールト マト、もやし、きゅうり	863 kcal 32.0 g 31.2 g 3.3 g
10水	にんじんごはん 【1年フレンドシップスクール】	○	マスのフライ けんちん汁 切干大根の炒め煮	ちりめんじゃこ、牛乳、からふとます、 たまご、さば節、とうふ、油揚げ、さつ ま揚げ	米、米粒麦、白炒りごま、小麦粉、パン 粉(乾)、揚げ油、炒め油、こんにゃ く、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、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	842 kcal 40.2 g 30.0 g 3.3 g
11木	豚肉とごぼうの炊込み飯	○	卵焼きのあんかけ 飛鳥汁 美生柑	豚肉、油揚げ、牛乳、たまご、さば節(ダ シ)、とり肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、 でんぷん、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、ホールコ ーン、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、 だいこん→6-134、こまつな、美生柑	716 kcal 29.0 g 23.4 g 3.3 g
12金	麦ごはん	○	いかのチリソース 肉片湯 ビーフソテー	牛乳、いか、豚肉、豚骨(スープ)、出 し昆布、あさり水煮	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、ごま油、 さとう、白炒りごま、炒め油、ビーフン	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじ ん、はくさい、さやいんげん、木茸、な がねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな	734 kcal 29.2 g 21.1 g 3.1 g
15月	キーマカレー	○	じゃこサラダ ホワイトポンチ	豚肉、大豆、豚骨、牛乳、ちりめんじゃ こ、粉寒天、乳酸菌飲料	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、サラ ダ油、バター、小麦粉、白炒りごま、さ とう、ごま油	たまねぎ、ホールトマト、セロリー、に んにく、しょうが、にんじん、にんじ ん、こまつな、キャベツ、きゅうり、パ インアップル、もも	755 kcal 26.6 g 22.6 g 2.3 g
16火	ひじきごはん	○	ホキのごまだれかけ のっぺい汁 ジュシーオレンジ	干ひじき、とり肉、油揚げ、牛乳、ホキ、 さば節(ダシ)、とうふ	米、米粒麦、炒め油、つきこんにゃく、 さとう、小麦粉、でんぷん、揚げ油、白 すりごま、白炒りごま、里芋、こんにゃ く	乾しいたけ、にんじん、だいこん、えの きたけ、ながねぎ、こまつな、ジュシー オレンジ	762 kcal 34.6 g 23.0 g 3.1 g
17水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 野菜のわさび和え	牛乳、かつお、大豆、さば節(ダシ)、と うふ、乾燥わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、じゃが いも、揚げ油、白炒りごま、さとう	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、もや し、キャベツ、こまつな、にんじん	715 kcal 33.3 g 20.4 g 2.8 g
18木	あんかけチャーハン	○	中華スープ 清見オレンジ	たまご、豚肩肉、とり骨(スープ)、牛 乳、とり肉、とうふ	米、米粒麦、炒め油、でんぷん、ごま油、 はるさめ	にんにく、しょうが、乾しいたけ、にん じん、たけのこ、だいこん、アスパラガ ス、たまねぎ、ながねぎ、木茸、こまつ な、清見オレンジ	707 kcal 28.2 g 20.7 g 2.9 g
19金	いちごジャムサンド	○	ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、大 豆、豚肉、生クリーム、豚骨	胚芽食パン、いちごジャム、小麦粉、サ ラダ油、バター、炒め油、じゃがいも、 揚げ油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、にんじ ん、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、 キャベツ、ホールコーン	738 kcal 30.1 g 26.9 g 3.1 g
22月	エビピラフ	○	チーズオムレツ 茹で野菜の特製ドレッシング ジュシーオレンジ	むきえび、牛乳、たまご、とり挽き肉、 ダイスチーズ	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぷん、 さとう、サラダ油、白すりごま、マヨネ ーズ	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュル ーム、ホールコーン、キャベツ、もやし、き ゅうり、にんにく、りんご、ジュシーオレンジ	707 kcal 31.3 g 25.0 g 2.7 g
23火	他人丼 【国内産食材の日】	○	根菜汁 冷凍みかん	豚肉、さば節(ダシ)、たまご、牛乳、と うふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、強化米、炒め油、しらたき、 さとう、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、ごぼ う、だいこん、ながねぎ、冷凍みかん	766 kcal 30.9 g 21.4 g 3.3 g
24水	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 豆乳みそ汁 五目きんぴら	牛乳、豚肉、さば節、とうふ、油揚げ、乾 燥わかめ、淡色辛みそ、豆乳、豚もも肉	米、押し麦、じゃがいも、炒め油、つき こんにゃく、さとう	しょうが、ながねぎ、こまつな、ごぼ う、れんこん、にんじん、さやいんげん	738 kcal 34.6 g 24.6 g 3.1 g
25木	じゃこごはん	○	タイビーエン いきなり団子	煮干し、油揚げ、牛乳、豚肉、とり骨、か まぼこ、むきえび、いか、うずら卵、あ ずき	米、米粒麦、炒め油、はるさめ、ごま 油、さとう、さつまいも、小麦粉、白玉 粉	乾しいたけ、にんじん、しょうが、たま ねぎ、木茸、はくさい、ながねぎ、しょ うが、こまつな	801 kcal 32.2 g 16.5 g 3.0 g
26金	シュガートースト	○	パスタスープ フライドベジタブル パインゼリー	牛乳、豚肉、とり骨、ゼラチン、粉寒天	食パン、ソフトマーガリン、グラ ニュー糖、炒め油、マカロニ、小麦粉、 じゃがいも、揚げ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、 しょうが、ごぼう、パインジュース、パ インアップル	712 kcal 22.5 g 24.9 g 2.6 g
29月	メキシカンライス	○	クラムチャウダー 三色ピクルス	ウィンナーセージ、牛乳、あさり水煮、ペ ーコン、とり骨(スープ)、調理用牛乳、 生クリーム	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがい も、小麦粉、サラダ油、さとう	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピー ス、スライスマッシュルーム、にんじん、だい こん、きゅうり	742 kcal 23.2 g 26.0 g 3.3 g
30火	炒めジャージャー麺 【運動会予行】	○	カリカリごぼう フルーツポンチ	豚肉、赤色辛みそ、牛乳	蒸し中華めん、サラダ油、白炒りごま、 炒め油、ごま油、さとう、でんぷん、小 麦粉、揚げ油	もやし、きゅうり、にんにく、しょう が、ながねぎ、たけのこ、乾しいたけ、 にんじん、ピーマン、ごぼう、みかん、 パインアップル、もも、みかん	747 kcal 27.9 g 25.6 g 3.4 g
31水	麦ごはん	○	ししゃものから揚げ 肉じゃが じゃこ野菜の和え物	牛乳、ししゃも、豚肉、ちりめんじゃこ	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、 炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、 さとう、白炒りごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こ まつな、キャベツ、きゅうり	758 kcal 29.2 g 25.0 g 2.3 g

