



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 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, ジャガイモ	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月 2月	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト こどもの日 特別メニュー	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 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, ジャガイモ, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, でんぶん	グリンピース, 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月 9月	スパゲ テイミートソース 【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月 10月	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, ジャガイモ, 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月 11月	豚肉とゴボウの炊込み飯	○	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, でんぶん, ジャガイモ	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月 12月	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, でんぶん, 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, 木苺, 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 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, ジャガイモ, 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月 16月	ひじきごはん	○	ホキのごまだれかけ のっつい汁 ジューシーオレンジ	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, でんぶん, 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, ジューシーオレンジ	762 kcal 34.6 g 23.0 g 3.1 g
17月 17月	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, でんぶん, ジャガイモ, 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月 18月	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, でんぶん, 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, 木苺, こまつな, 清見オレンジ	707 kcal 28.2 g 20.7 g 2.9 g
19月 19月	いちごジャムサンド	○	ホーローブーンズ 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, ジャガイモ, 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 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 ジューシーオレンジ	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, でんぶん, 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, ジューシーオレンジ	707 kcal 31.3 g 25.0 g 2.7 g
23月 23月	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, ジャガイモ	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月 24月	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, ジャガイモ, 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月 25月	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, 木苺, はくさい, ながねぎ, じゅうが, こまつな	801 kcal 32.2 g 16.5 g 3.0 g
26月 26月	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, ジャガイモ, 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, じゅうが, 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 29月	メキシカンライス	○	グラムチャウダード 三色ピクルス	ウインナーソーセージ, 牛乳, あさり水煮, ベーコン, 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, ジャガイモ, 小麦粉, サラダ油, さとう	たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, 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月 30月	炒めシヤージャー麺 【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, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油	もやし, きゅうり, にんにく, じゅうが, 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月 31月	麦ごはん	○	ししゃものから揚げ 肉じゃが じゃこと野菜の和え物	牛乳, ししゃも, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 押し麦, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, ジャガイモ, 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

