



6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 木	コーンピラフ	○	フィッシュ&チップス ミネストローネ	牛乳、メルルーサ、たまご、調理用牛乳、豚肉、とり骨、レンズまめ	米、米粒麦、強化米、バター、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油、マカロニ	ホールコーン、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、セロリー、キャベツ、ホールトマト、グリーンピース	790 kcal 29.2 g 22.6 g 2.7 g
2 金	かつ丼 	○	キャベツとコーンのドレッシング ネーブルオレンジ	豚肉、さば節、たまご、牛乳	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、みつば、キャベツ、ホールコーン、ネーブル	843 kcal 32.3 g 29.3 g 3.2 g
6 火	麦ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、いか、大豆、さば節、油揚げ、かつお節	米、押し麦、強化米、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、もやし	765 kcal 33.5 g 24.5 g 2.4 g
7 水	チキンクリーム ライス	○	サクサクサラダ 美生柑	とり肉、とり骨、調理用牛乳、あさり水煮、牛乳	米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、小麦粉、サラダ油、オリーブ油、さとう、わんたんの皮	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、きゅうりのピクルス、美生柑	723 kcal 22.8 g 25.2 g 2.6 g
8 木	麦ごはん	○	あじの梅あんがらめ のっぺい汁 じゃこ野菜の和え物	牛乳、あじ、さば節、とうふ、ちりめんじゃこ	米、押し麦、強化米、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油、里芋、こんにゃく、白炒りごま、ごま油	梅干し、にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	717 kcal 32.5 g 19.8 g 3.3 g
9 金	スパゲティ ペスカトーレ	○	サウピカンサラダ 小松菜ロックケーキ	いか、むきえび、あさり水煮、牛乳、おから、たまご、調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油、炒め油、バター、じゃがいも、揚げ油、ごま油、さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン、こまつな	735 kcal 29.9 g 21.9 g 2.6 g
12 月	オレンジ フレンチトースト	○	トマトシチュー コーン入りキャベツフレンチ ピーチゼリー	たまご、牛乳、とり肉、あさり水煮、とり骨、粉寒天、調理用牛乳、ゼラチン	無塩食パン、バター、さとう、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	オレンジジュース、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、セロリー、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、もも	762 kcal 28.7 g 27.4 g 2.8 g
13 火	新生姜ごはん 【国内産食材の日】	○	マスの天ぷら 沢煮椀 シャキシャキ和え	油揚げ、ちりめんじゃこ、牛乳、からふとます、たまご、さば節、出し昆布、豚肉	米、米粒麦、強化米、小麦粉、揚げ油、でんぷん、さとう、ごま油	新しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな、切干大根、もやし、きゅうり	731 kcal 34.7 g 26.6 g 3.0 g
14 水	麦ごはん	○	鶏肉の変わりみそ焼き けんちん汁具少 野菜のごまあえ	牛乳、とり肉、赤色辛みそ、さば節、とうふ、油揚げ	米、押し麦、強化米、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、白炒りごま、白すりごま	にんにく、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、切干大根	711 kcal 31.7 g 24.2 g 3.0 g
15 木	ねぎチャーハン	○	にぎすの唐揚げ 中華スープ	たまご、豚肉、なると、牛乳、にぎす、とり肉、とうふ、とり骨	米、米粒麦、サラダ油、炒め油、さとう、ごま油、小麦粉、でんぷん、揚げ油、はるさめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、木茸、こまつな	741 kcal 32.4 g 23.9 g 2.7 g
16 金	プルコギ丼 	○	キムチスープ あじさいゼリー	豚肉、牛乳、とり骨、豚もも肉、とうふ、粉寒天、乳酸菌飲料	米、押し麦、強化米、炒め油、さとう、ごま油、白炒りごま	にんにく、しょうが、だいずもやし、もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ、ながねぎ、しょうが、キムチ、木茸、グレープジュース	759 kcal 30.6 g 22.1 g 3.1 g
19 月	セサミサンド トースト	○	ホキのピザ焼き パスタスープ コーヒーゼリー	牛乳、ホキ、ベーコン、ピザ用チーズ、とり骨、粉寒天	胚芽食パン、ソフトマーガリン、はちみつ、白すりごま、炒め油、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、しょうが、キャベツ	722 kcal 36.3 g 26.1 g 3.4 g
20 火	高野豆腐の そばろごはん 【国内産食材の日】	○	きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	とり挽き肉、高野豆腐、牛乳、きびなご、たまご、あおのり、煮干し、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、炒め油、さとう、小麦粉、揚げ油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ごぼう、だいこん	777 kcal 37.1 g 22.6 g 3.1 g
21 水	たこめし	○	切り干し大根入り卵焼き 肉じゃが キャベツとキュウリの甘酢あえ	ゆでだこ、牛乳、豚挽き肉、たまご、豚肉	米、米粒麦、強化米、きび、炒め油、さとう、ごま油、じゃがいも、つきこんにゃく	ごぼう、にんじん、切干大根、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	746 kcal 33.3 g 21.3 g 3.0 g
22 木	麦ごはん	○	揚げぎょうざ 豆腐入りにらたまスープ 三色ナムル	牛乳、豚挽き肉、むきえび、とり肉、とうふ、たまご、さば節、出し昆布	米、押し麦、強化米、焼きふ、ごま油、でんぷん、餃子の皮、小麦粉、揚げ油、さとう、白炒りごま	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、こまつな	755 kcal 30.6 g 24.5 g 2.7 g
23 金	ししじゅうしい	○	イナムドゥチ にんじんしりしり サーターアングギー	さば節、豚肩肉、刻みこんぶ、牛乳、豚骨、豚ばら肉、かまぼこ、生揚げ、淡色辛みそ、マロ・缶詰、たまご	米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま、こんにゃく、小麦粉、さとう、サラダ油、揚げ油	にんじん、乾しいたけ、だいこん→6-134、こまつな、もやし	772 kcal 28.7 g 27.8 g 3.4 g
26 月	麦ごはん	○	和風塩麴ハンバーグ 小松菜とキャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、たまご、さば節、かつお節、煮干し、乾燥わかめ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、強化米、生パン粉、さとう、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ながねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	729 kcal 34.5 g 21.7 g 3.3 g
27 火	五目うま煮丼	○	中華酢あえ フルーツヨーグルト	豚肉、いか、むきえび、かまぼこ、さば節、うずら卵、牛乳、たまご、プレーンヨーグルト	米、押し麦、強化米、炒め油、でんぷん、ごま油、でんぷん、はるさめ、サラダ油、さとう	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木茸、キャベツ、きゅうり、もやし、パインアップル、もも、みかん	726 kcal 31.1 g 18.7 g 3.2 g
28 水	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き 飛鳥汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	牛乳、ぶり、さば節、とり肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳	米、押し麦、強化米、でんぷん、炒め油、じゃがいも、白炒りごま、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、切干大根、キャベツ	738 kcal 33.4 g 26.0 g 2.9 g
29 木	冷やしわかき揚げ うどん	○	ごま入り粉吹芋 冷凍みかん	出し昆布、さば節、油揚げ、大豆、むきえび、いか、たまご、牛乳	生うどん、さとう、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、白すりごま	乾しいたけ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、たまねぎ、冷凍みかん	741 kcal 29.9 g 23.3 g 3.7 g
30 金	油麴丼 	○	おひたし 水無月	ささかまぼこ、さば節、たまご、刻みのり、牛乳、かつお節、あずき	米、押し麦、強化米、油ふ、さとう、小麦粉、上新粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、キャベツ、こまつな	732 kcal 26.9 g 17.4 g 2.5 g