

# 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<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|------|------------------------------|----|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 1 木  | コーンピラフ                       | ○  | フィッシュ&チップス<br>ミニストローネ                   | 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, ジャガイモ, 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, グリンピース                    | 790 kcal<br>29.2 g<br>22.6 g<br>2.7 g |
| 2 金  | かつ丼                          | ○  | キャベツとコーンのドレッシング<br>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, でんぶん, 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<br>32.3 g<br>29.3 g<br>3.2 g |
| 6 火  | 麦ごはん                         | ○  | いかと大豆の甘辛揚げ<br>五色煮<br>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, でんぶん, 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<br>33.5 g<br>24.5 g<br>2.4 g |
| 7 水  | チキンクリーム<br>ライス               | ○  | サクサクサラダ<br>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<br>22.8 g<br>25.2 g<br>2.6 g |
| 8 木  | 麦ごはん                         | ○  | あじの梅あんがらめ<br>のっつい汁<br>じやこと野菜の和え物        | 牛乳, あじ, さば節, とうふ, ちりめんじやこ  | 米, 押し麦, 強化米, でんぶん, 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<br>32.5 g<br>19.8 g<br>3.3 g |
| 9 金  | スパゲティ<br>ペスカトーレ              | ○  | サウビカンサラダ<br>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, ジャガイモ, 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<br>29.9 g<br>21.9 g<br>2.6 g |
| 12 月 | オレンジ<br>フレンチトースト             | ○  | トマトシチュー<br>コーン入りキャベツフレンチ<br>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, ジャガイモ, 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, グリンピース, キャベツ, ホールコーン, もも | 762 kcal<br>28.7 g<br>27.4 g<br>2.8 g |
| 13 火 | 新生姜ごはん<br>【国内産食材の日】          | ○  | マスの天ぷら<br>沢煮椀<br>シャキシャキ和え               | 油揚げ, ちりめんじやこ, 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, でんぶん, 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<br>34.7 g<br>26.6 g<br>3.0 g |
| 14 水 | 麦ごはん                         | ○  | 鶏肉の変わりみそ焼き<br>けんちん汁少<br>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, ジャガイモ, 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, 切干大根, もやし, キャベツ, 切干大根                | 711 kcal<br>31.7 g<br>24.2 g<br>3.0 g |
| 15 木 | ねぎチャーハン                      | ○  | にぎすの唐揚げ<br>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, でんぶん, 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, 木苺, こまつな   | 741 kcal<br>32.4 g<br>23.9 g<br>2.7 g |
| 16 金 | ブルコギ丼                        | ○  | キムチスープ<br>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, だいじもやし, 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, 木苺, グレープジュース    | 759 kcal<br>30.6 g<br>22.1 g<br>3.1 g |
| 19 月 | セサミサンド<br>トースト               | ○  | ホキのピザ焼き<br>パスタスープ<br>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, ジャガイも, 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<br>36.3 g<br>26.1 g<br>3.4 g |
| 20 火 | 高野豆腐の<br>そぼろごはん<br>【国内産食材の日】 | ○  | きびなごの磯辺揚げ<br>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, ジャガイも           | にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ごぼう, だいこん   | 777 kcal<br>37.1 g<br>22.6 g<br>3.1 g |
| 21 水 | たこめし                         | ○  | 切り干し大根入り卵焼き<br>肉じゃが<br>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, ジャガイも, つきこんにやく          | 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<br>33.3 g<br>21.3 g<br>3.0 g |
| 22 木 | 麦ごはん                         | ○  | 揚げぎょうざ<br>豆腐入りにらたまスープ<br>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, でんぶん, 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<br>30.6 g<br>24.5 g<br>2.7 g |
| 23 金 | ししじゅうしい                      | ○  | イナムドウチ<br>にんじんりしり<br>サーティアンダギー          | 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, マグロ・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<br>28.7 g<br>27.8 g<br>3.4 g |
| 26 月 | 麦ごはん                         | ○  | 和風塩麹ハンバーグ<br>小松菜とキャベツのおかか和え<br>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, でんぶん, ジャガイも                     | 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<br>34.5 g<br>21.7 g<br>3.3 g |
| 27 火 | 五目うま煮丼                       | ○  | 中華酢あえ<br>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, ブレーンヨーグルト                  | 米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, ごま油, でんぶん, 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, 木苺, 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<br>31.1 g<br>18.7 g<br>3.2 g |
| 28 水 | 麦ごはん                         | ○  | ぶりの照り焼き<br>飛鳥汁<br>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, でんぶん, 炒め油, ジャガイも, 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<br>33.4 g<br>26.0 g<br>2.9 g |
| 29 木 | 冷やしかき揚げ<br>うどん               | ○  | ごま入り粉吹芋<br>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, ジャガイも, 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<br>29.9 g<br>23.3 g<br>3.7 g |
| 30 金 | 油麩丼                          | ○  | おひたし<br>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<br>26.9 g<br>17.4 g<br>2.5 g |