



89月の こんだて表



東京都立東原中学校

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
28 木	カレーライス	○	じゃこサラダ なし	豚肉、豚骨（スープ）、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、 グリンピース（冷）、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、日本なし	743 kcal 24.3 g 21.2 g 2.6 g
29 金	麦ごはん	○	魚のハーブ焼き じゃがバター ABCスープ	牛乳、ホキ、豚肉、とり骨（スープ）	米、押し麦、オリーブ油、パン粉 (乾)、じゃがいも、バター、さとう、 炒め油、マカロニ	レモン、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	726 kcal 29.9 g 20.0 g 2.8 g
1 月	麦ごはん	○	サメのからあげ すいとん いそ和え	牛乳、あぶらつのざめ、とり肉、油揚 げ、さば節（ダシ）、もみのり	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、白玉粉、 小麦粉、炒め油	しょうが、ににく、ごぼう、にんじ ん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、乾 しいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、ホ ールコーン	798 kcal 32.5 g 24.5 g 2.2 g
2 火	きなこ豆乳 トースト	○	チリコンカン 三色ピクルス	きな粉、豆乳、牛乳、赤いんげん豆、豚 肩肉、ベーコン、豚骨（スープ）	無塩食パン、さとう、炒め油、じゃがい も、サラダ油、小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスマッ シューム、ホールトマト、セロリー、だい こん、きゅうり	719 kcal 28.7 g 26.2 g 2.5 g
3 水	三色そぼろ ごはん	○	焼きししゃも 利休汁 ぶどう	とり挽き肉、高野豆腐、たまご、牛乳、 ししゃも、さば節（ダシ）、豚肉、とう ふ、淡色辛みそ	米、米粒麦、炒め油、さとう、つきこん にやく、じゃがいも、白練りごま	しょうが、ほうれんそう、もやし、ごぼ う、だいこん、にんじん、乾しいたけ、 こまつな、マスカット	746 kcal 36.0 g 28.2 g 2.4 g
4 木	キャロット ライス	○	シシカバブ風カレー味 こんにゃくサラダ トマト入卵スープ	牛乳、とり挽き肉、豚挽き肉、たまご、 ベーコン、とり肉、とり骨（スープ）	米、米粒麦、強化米、オリーブ油、パン 粉（乾）、小麦粉、こんにゃく、白炒り ごま、さとう、ごま油、サラダ油、炒め 油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅう り、トマト、こまつな、しょうが、なが ねぎ	746 kcal 35.8 g 27.1 g 3.5 g
5 金	麦ごはん	○	ホキのチリソース 肉片湯 乳ない豆腐	牛乳、ホキ、豚肩肉、豚骨（スープ）， 出し昆布、粉寒天、調理用牛乳	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、 ごま油、さとう、白炒りごま、炒め油	ににく、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、パインアップル	740 kcal 29.4 g 19.8 g 2.7 g
8 月	小松菜ピラフ	○	スペニッシュオムレツ ヌードルスープ 巨峰	とり肉、牛乳、ベーコン、たまご、豚肉、 とり骨（スープ）	米、米粒麦、強化米、オリーブ油、炒め 油、じゃがいも、ヌードル	ににく、たまねぎ、ホールコーン、こ まつな、トマト、しょうが、にんじん、 キャベツ、しょうが、巨峰	738 kcal 28.5 g 21.1 g 3.4 g
9 火	麦ごはん	○	さんまのかばやき 根菜汁 こまつな菊の花和え	牛乳、さんま、煮干し（だし）、とう ふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、 さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがい も	ごぼう、にんじん、だいこん、ながね ぎ、こまつな、もやし、菊の花	762 kcal 28.7 g 27.7 g 2.9 g
10 水	スパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ 白玉フルーツポンチ	豚挽き肉、牛乳、絹とうふ	スパゲティ、サラダ油、炒め油、じゃが いも、白玉粉、さとう	ににく、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、きゅうり、ホールコーン、みか ん、パインアップル、もも、みかん、ア ロエ	753 kcal 27.3 g 20.1 g 3.0 g
11 木	さつまいもごは ん	○	にぎのごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、にぎの、出し昆布、さば節（ダ シ）、とり挽き肉、豆乳、油揚げ	米、米粒麦、さつまいも、黒炒りごま、 小麦粉、白炒りごま、揚げ油、でんぶ ん、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、 はくさい、ながねぎ、万能ねぎ、 キャベツ、こまつな、もやし	723 kcal 31.4 g 20.6 g 2.6 g
12 金	ハヤシライス	○	何でもせん切サラダ アロエ入りヨーグルト	豚肉、豚骨（スープ）、生クリーム、牛 乳、干ひじき、プレーンヨーグルト	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、サラ ダ油、小麦粉、さとう	ににく、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、グリンピー ス（冷）、だいこん、キャベツ、きゅう り、レモン、パインアップル、もも、みかん、ア ロエ	827 kcal 24.0 g 24.4 g 2.9 g
16 火	麦ごはん	○	鮭のあけぼの焼き じゃがいもの金平 もやしのみそ汁	牛乳、生鮭、さば節（ダシ）、とうふ、乾 燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、マヨネーズ、じゃがいも、 揚げ油、炒め油、つきこんにやく、さと う	にんじん、ごぼう、もやし、こまつな、 ながねぎ	764 kcal 35.2 g 27.2 g 3.1 g
17 水	ブルコギ丼	○	切干とキュウのコマ酢あえ さつま芋パイ	豚肉、牛乳	米、押し麦、炒め油、さとう、ごま油、白 炒りごま、さつまいも、ジャボギョウザ の皮、小麦粉、揚げ油	ににく、しょうが、もやし、にんじ ん、しめじ、ながねぎ、ニラ、切干大根、 きゅうり、パインアップル	842 kcal 28.8 g 23.2 g 2.1 g
18 木	高原菜めし	○	厚焼き卵 豚汁 なし	油揚げ、牛乳、たまご、さば節（ダシ）、 豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、ごま油、炒め油、さとう、こ んにやく、じゃがいも	野沢菜漬け、にんじん、乾しいたけ、さ やえんどう、ごぼう、だいこん、ながね ぎ、こまつな、日本なし	707 kcal 30.3 g 23.8 g 3.1 g
19 金	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう いもだんご汁 ゆかりあえ	牛乳、とりもも肉、とりむね肉、さば節 (ダシ)、出し昆布、とり肉、油揚げ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、 じゃがいも	ながねぎ、しょうが、ににく、ごぼ う、だいこん、にんじん、しめじ、キャ ベツ、きゅうり、ゆかり	719 kcal 28.5 g 20.2 g 2.9 g
22 月	麦ごはん	○	さばのレモン焼き 肉じゃが 野菜のわさび和え	牛乳、さば、豚肉	米、押し麦、バター、サラダ油、炒め油, じゃがいも、つきこんにやく、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん、さやいん げん、もやし、キャベツ、こまつな	733 kcal 32.5 g 24.3 g 2.1 g
24 水	きつねうどん	○	おはぎ 野菜のごまあえ	さば節（ダシ）、出し昆布、油揚げ、とり 肉、牛乳、あずき、きな粉	生うどん、さとう、米、もち米、米粒麦、 白炒りごま、白すりごま	にんじん、たけのこ、乾しいたけ、なが ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	716 kcal 30.4 g 20.8 g 2.8 g
25 木	ビーフクリーミーライス	○	じゃがいもとベーコンのスープ エリンギサラダ	とり肉、とり骨（スープ）、生クリー ム、調理用牛乳、あさり水煮、むきえ び、牛乳、ベーコン	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、サ ラダ油、でんぶん、じゃがいも、オリ ーブ油、さとう	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム、ビ ーマン、ホールコーン、セロリー、こ まつな、キャベツ、きゅうり、エリンギ、 ににく	783 kcal 27.4 g 29.5 g 3.2 g
26 金	フィッシュフライ サンド	○	ミネストローネ 大根コーンサラダ パインゼリー	ホキ、牛乳、豚肩肉、とり骨（スープ）, レンズまめ、ゼラチン、粉寒天	胚芽コッペパン、小麦粉、パン粉 (乾)、揚げ油、炒め油、じゃがいも、 マカロニ、ごま油、さとう	キャベツ、セロリー、にんじん、たまね ぎ、ホールトマト、グリンピース (冷)、だいこん、ホールコーン、パイ ンジュース、パインアップル	719 kcal 34.3 g 21.0 g 3.3 g
29 月	油麩丼	○	冬瓜汁 大根ときゅうりの華風和え	さば節（ダシ）、たまご、刻みのり、牛 乳、とり胸肉、油揚げ、とうふ	米、押し麦、油ふ、さとう、でんぶん、ご ま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいん げん、乾しいたけ、とうがん、万能ね ぎ、だいこん、きゅうり	725 kcal 31.0 g 24.7 g 3.3 g
30 火	キムチ チャーハン	○	揚げぎょうざ もずく入りスープ 巨峰	豚肩肉、たまご、牛乳、豚挽き肉、むき えび、とうふ、もずく、さば節（ダシ）	米、米粒麦、炒め油、白炒りごま、ご ま油、でんぶん、ジャボギョウザの皮、小麦 粉、揚げ油	にんじん、キムチ、ビーマン、ににく、 しょが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、たけのこ、たまね ぎ、こまつな、巨峰	785 kcal 30.3 g 28.7 g 3.4 g