

7月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熟や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	火	みそラーメン チーズ入りホットケーキ きゅうりの土佐醤油	○	861	34.1	ぶた肉 みそ かつお節 たまご ウインナー／ 牛乳 ピザチーズ (とり骨 豚骨)	蒸し中華めん 小麦粉 さとう／ 油 ごま油 ごま バター	こまつな にんじん／ にんにく しょうが もやし きくらげ ホールコーン ながねぎ きゅうり
2	水	麦ごはん かみかみふりかけ 松風焼き 粉吹き芋 キャベツのいそ和え くだもの	○	758	32.2	かつお節 とりひき肉 たまご 絞りうらみそ ベーコン／ 牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 のみのり	米 麦 さとう パン粉 じゃがいも／ 油 ごま	にんじん／ ながねぎ きやべつ ホールコーン くだもの
3	木	凍豆腐ごはん 豆あじから揚げ 肉じゃが 何でも千切サラダ	○	750	29.2	ぶた肉 高野豆腐 豆あじ／ 牛乳 ひじき	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも／ 油	にんじん さやえんどう さやいんげん／ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモン汁
4	金	キムチ丼 中華風コーンスープ くだもの	○	753	27.3	ぶた肉 黒みそ ベーコン たまご とうふ／ 牛乳 (とり骨 豚骨)	米 麦 さとう くずでんぶん でんぶん／ ごま油	にんじん ニラ こまつな／ ににく しょうが ながねぎ たまねぎ キムチ(白菜) もやし ホールコーン くだもの
7	月	あなごちらし 七夕汁 えだまめ くだもの	○	756	30.2	あなご たまご／ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう 焼き麩 そうめん／ 油 ごま	こまつな にんじん オクラ／ しょうが えだまめ くだもの
8	火	油麸丼 吉野汁 若竹きゅうり 焼きとうもろこし	○	764	28.7	ささかまぼこ たまご 油揚げ かまぼことり肉／ 牛乳 のり (かつお節 だし昆布)	米 麦 油麸 さとう でんぶん つきこんにゃく うどん(乾) 玉ふ	にんじん さやいんげん こまつな／ たまねぎ しめじ ながねぎ きゅうり ともろこし
9	水	麦ごはん カレークロッケ えのき入り野菜スープ もやし梅醤油	○	829	26.8	ぶたひき肉 大豆 うずら卵／ 牛乳 (とり骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト パン粉 さとう／ 油	にんじん こまつな さやいんげん／ たまねぎ ゆでたけのこ きくらげ きやべつ えのきたけ もやし 梅干し
10	木	手作りガーリックチーズナン パン チリコンカン カリカリ油揚げのサラダ	○	816	31.5	赤いんげん豆 ベーコン ぶた肉 油揚げ／ 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ (豚骨)	強力粉 小麦粉 じゃがいも さとう／パン／ マーガリン 油 バター ごま油	ホールトマト トマトピューレ バジリコ にんじん／ ににく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ
11	金	麦ごはん 鮭のおろし炊き みそドレッシングサラダ 冬瓜スープ くだもの	○	806	36.5	鮭 とり肉 油揚げ かまぼこ とうふ／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう／ 油 ごま油 ごま	万能ねぎ こまつな にんじん／ しょうが だいこん とうがん しめじ キャベツ ホールコーン くだもの
14	月	夏野菜カレー じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	○	899	25.6	ぶた肉 緒とうふ／ 牛乳 ピザチーズ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう／白玉粉／ 油 バター ごま ごま油	にんじん かぼちゃ ホールトマト こまつな／ ににく しょうが セロリー ズッキーニ なす たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 りんご缶
15	火	冷やしかき揚げうどん ベイクドポテト ごぼうサラダ	○	827	30.1	油揚げ むきえび いか あさり 大豆 たまご／ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	うどん さとう 小麦粉 じゃがいも／ 油 バター ごま	にんじん こまつな／ ごぼう たまねぎ にがうり きゅうり キャベツ
16	水	麦ごはん いわしのみそ焼き 飛鳥汁 かぶのレモンじょうゆあえ くだもの	○	803	28.6	いわし開き とり肉 油揚げ みそ／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 さとう じゃがいも／ 油	にんじん こまつな かぶの葉／ しょうが ににく たまねぎ だいこん かぶ レモン汁 くだもの
17	木	魚の甘酢あんかけ丼 野菜のナムル フルーツゼリー	○	800	28.2	しいら うずら卵 ゼラチン／ 牛乳 粉寒天	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう／ 油 ごま油 ごま	にんじん ビーマン こまつな／ しょうが しめじ たまねぎ ゆでたけのこ もやし ながねぎ バイン缶 みかん缶
18	金	鮭と枝豆のチャーハン 棒餃子 チンゲン菜としめじのスープ シャーベット	セレクト	739	31.5	鮭 ぶたひき肉 とり肉 とうふ たまご／(とり骨)	米 麦 ぎょうざの皮 でんぶん／ 油 ごま油 ごま	ニラ チンゲン菜／ えだまめ キャベツ ににく しめじ ながねぎ
平均			797	30.0	給食回数	14回 (米飯 11回・パン 1回・麺 2回)		

8月献立表

27	水	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ フルーツポンチ	○	896	24.2	ぶた肉 油揚げ／ 牛乳 ピザチーズ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう／ 油 ごま油	ホールトマト にんじん こまつな／ ににく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース キヤベツ りんご みかん缶 もも缶 りんご缶
28	木	冷やしかきめうどん ポテトたこ揚げ もやしと小松菜のごまじょうゆ	○	816	30.8	とり肉 油揚げ かまぼこ ベース たこ たまご／ 牛乳 わかめ あおのり (かつお節 だし昆布)	生うどん さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉／ 油 ごま	にんじん こまつな／ えのきたけ ながねぎ もやし
29	金	オムライス ヴィシソワーズ くだもの	○	836	29.6	とり肉 たまご／ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 じゃがいも／ バター 油	にんじん／ マッシュルーム たまねぎ グリンピース ながねぎ くだもの
平均			849	28.2	給食回数	3回 (米飯 2回・麺 1回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、メロン・小玉スイカ・プラム・さくらんぼなどの予定です。

7月18日は、飲み物セレクトです。

コーヒー牛乳・りんごジュース・ジョア(ピーチ味)から1つ選びます。