

8・9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) | 熱や力になるもの (黄色) | 体の調子を整えるもの (緑色) |
| 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/ にんにくしょうが セロリー たまねぎ グリーンピース きゃべつ りんご みかん缶 もも缶 りんご缶 |
| 28 | 木 | 冷やしわかめうどん 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 ベーコン 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 ヴィンソワーズ くだもの 季節の料理 | ○ | 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 グリーンピース ながねぎ くだもの |
| 1 | 月 | ゆかりご飯 マスのあけぼの焼き じゃがいものきんぴら すいとん くだもの 防災の日 | ○ | 850 | 32.1 | 油揚げ マス/ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 白玉粉 つきこんにやく 小麦粉 じゃがいも さとう/ マヨネーズ 油 | こまつな にんじん ゆかり/ だいこん しめじ ながねぎ ごぼう くだもの |
| 2 | 火 | ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 野菜スープ くだもの | ○ | 849 | 33.5 | とり肉 むきえび ウィンナー ぶた肉 ベーコン たまご/ 牛乳 (とり骨) | 米 麦 じゃがいも/ 油 | にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな トマト/ たまねぎ セロリー 黄ピーマン ゆでたけのこ キャベツ グリンピース くだもの |
| 3 | 水 | 麦ごはん ホキのごまだれかけ 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 | ○ | 738 | 31.8 | ホキ とり肉 とうふ みそ/ 牛乳 わかめ (かつお節 だし昆布) | 米 麦 小麦粉 でんぶん さとう こんにやく/ 油 ごま | にんじん こまつな/ ごぼう ゆでたけのこ れんこん しょうが ながねぎ |
| 4 | 木 | あんかけチャーハン ワンタンスープ 乳ない豆腐 | ○ | 753 | 26.4 | たまご ぶた肉/ 牛乳 粉寒天 (とり骨) | 米 麦 でんぶん ワンタンの皮 さとう/ 油 ごま油 | にんじん さやいんげん こまつな/ しょうが ゆでたけのこ だいこん ながねぎ もやし きくらげ みかん缶 |
| 5 | 金 | イカフライサンド ポタージュ 野菜のピクルス くだもの | ○ | 850 | 34.2 | いか たまご 白いんげん豆/ 牛乳 生クリーム (とり骨) | 胚芽コッペ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米 クルトン用食パン さとう/ 油 | にんじん/ キャベツ たまねぎ きゅうり |
| 8 | 月 | はぎごはん さごしのからし味噌焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁 みたらしだんご 十五夜 | ○ | 890 | 38.3 | あずき さごし みそ とうふ 油揚げ かつお節/ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 白玉粉 上新粉 でんぶん/ 油 ごま油 ごま | にんじん こまつな/ えだまめ にんにく ながねぎ ごぼう だいこん えのきたけ キャベツ |
| 9 | 火 | 麦ごはん いわしのおろし添え 肉じゃが 小松菜の菊花あえ 重陽の節句 国内産食材の日 | ○ | 804 | 29.3 | いわし開き ぶた肉/ 牛乳 | 米 麦 でんぶん さとう/ じゃがいも つきこんにやく/ 油 | にんじん さやいんげん こまつな/ だいこん たまねぎ 菊の花 |
| 10 | 水 | ロコモコ ガルパンソースープ アップルゼリー | ○ | 833 | 31.8 | ぶたひき肉 とりひき肉 押し豆腐 たまご ぶた肉 ひよこまめ ゼラチン/ 牛乳 粉寒天 (とり骨) | 米 麦 パン粉 さとう でんぶん じゃがいも/ 油 | にんじん/ しょうが たまねぎ キャベツ にんにく アップルジュース |
| 11 | 木 | エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ ゆで野菜の特製ドレッシング | ○ | 823 | 27.8 | とり肉 むきえび あさり ベーコン / 牛乳 (とり骨 豚骨) | 米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう/ 油 バター マヨネーズ ごま | にんじん ピーマン こまつな/ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン もやし きゅうり にんにく りんご |
| 12 | 金 | 冷やし中華 サモサ くだもの | ○ | 828 | 33.4 | たまご ぶた肉 大豆 ぶたひき肉/ 牛乳 (かつお節) | 生中華めん さとう ジャンボぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉/ 油 ごま油 ごま | にんじん ミノトマト/ 大豆もやし もやし きゅうり ながねぎ しょうが たまねぎ グリンピース くだもの |
| 16 | 火 | さつまいもご飯 ししやものごま天ぷら ひじき入り卵焼き 鶏つくねの豆乳スープ 季節の料理 | ○ | 787 | 30.7 | たまご とりひき肉 豆乳/ 牛乳 ししやも ひじき (かつお節 だし昆布) | 米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう でんぶん/ 油 ごま | にんじん さやいんげん 万能ねぎ/ たまねぎ しめじ だいこん はくさい ながねぎ |
| 17 | 水 | キムチ炒飯 中華スープ 大根のごま酢あえ 白クマゼリー 中間テスト | ○ | 774 | 25 | ぶた肉 とり肉 とうふ ゼラチン/ 牛乳 粉寒天 練乳 (とり骨) | 米 麦 はるさめ でんぶん さとう 甘納豆/ 油 ごま油 ごま | にんじん ピーマン こまつな/ キムチ(白菜) ゆでたけのこ たまねぎ ながねぎ きくらげ しょうが だいこん みかん缶・パイナップル缶もも缶 |
| 18 | 木 | トルコライス あさりスープ くだもの | ○ | 775 | 29.9 | 大豆 あさり ぶた肉 たまご ウィンナー ベーコン/ 牛乳 (とり骨) | 米 麦 スパゲッティ 小麦粉 パン粉/ 油 オリブ油 | にんじん こまつな/ エリンギ にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ くだもの |
| 19 | 金 | 手作りロールパン オレンジフレンチトースト ポークビーンズ 何でもせん切りサラダ | ○ | 813 | 32 | たまご 大豆 ぶた肉/ 牛乳 生クリーム ひじき (豚骨) | 強力粉 さとう パン 粉さとう 小麦粉 じゃがいも/ 油 バター | にんじん トマトビュレ/ セロリー たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモン汁 オレンジジュース |
| 22 | 月 | きつねうどん お彼岸 おはぎ きゅうりの土佐じょうゆ くだもの | ○ | 749 | 28.4 | とり肉 油揚げ かまぼこ あずき きな粉 かつお節/ 牛乳 (かつお節 だし昆布) | うどん 米 もち米 麦 さとう ざらめ | にんじん こまつな/ きゅうり ゆでたけのこ ながねぎ くだもの |
| 24 | 水 | 栗ご飯 さんまの姿煮 切干大根煮 キャベツのいそあえ 沢煮椀 季節の料理 | ○ | 793 | 28.8 | さんま ぶた肉 あぶらあげ/ 牛乳 のり ひじき さくらえび (かつお節 だし昆布) | 米 もち米 麦 でんぶん つきこんにやく さとう/ くり 油 | にんじん こまつな さやいんげん/ ごぼう ゆでたけのこ だいこん ながねぎ 切干大根 しょうが キャベツ ホールコーン |
| 25 | 木 | 鶏飯 きびなごの南蛮漬汁 郷土料理(鹿児島) 野菜のごまあえ 芋餅 | ○ | 864 | 31.7 | とり肉 たまご/ 牛乳 きびなご (とり骨) | 米 麦 小麦粉 でんぶん さとう もち粉 さつまいも 三温糖/ 油 ごま油 ごま | 万能ねぎ こまつな にんじん/ しょうが 刻みたくあん ながねぎ もやし キャベツ |
| 26 | 金 | 中華丼 ひじきスープ くだもの 菅平産白菜使用 | ○ | 743 | 33.1 | ぶた肉 いか むきえび かまぼこ たまご とうふ/ 牛乳 ひじき さくらえび (かつお節) | 米 麦 でんぶん/ 油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ こまつな/ ゆでたけのこ ながねぎ はくさい |
| 29 | 月 | ターメリックライス ナン キーマカレー 春雨のレモン酢かけ | ○ | 808 | 26.6 | たまご ぶたひき肉 大豆/ 牛乳 ヨーグルト (豚骨) | 米 麦 強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも はるさめ/ バター サラダ油 | にんじん ホールトマト こまつな/ たまねぎ セロリーにんにく しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり レモン汁 |
| 30 | 火 | 麦ごはん 鮭の塩焼き 夏野菜のみそ煮 もやしと小松菜の甘じょうゆ すまし汁 国内産食材の日 | ○ | 813 | 36.9 | 鮭 とりひき肉 みそ とうふ たまご/ 牛乳 (かつお節 だし昆布) | 米 麦 じゃがいも 三温糖 さとう/ 油 | かぼちゃ ホールトマト こまつな/ なす れんこん ズッキーニ ながねぎ しょうが もやし えのき |
| 平均 | | | | 812 | 30.7 | 給食回数 | 23回(米飯 18回・パン 2回・麺 3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、ブドウ・なし・冷凍みかん・りんご・パイナップルなどの予定です。