

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 ジャガイモ 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 グリンピース きやべつ 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 ボテトたこ揚げ 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 ジャガイモ 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 ヴィシワース 季節の料理 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 ジャガイモ／ 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	
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	○	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 ジャガイモ さとう／ マヨネーズ 油	こまつな にんじん ゆかり／ たいこん しめじ ながねぎ ごぼう くだもの	
2	火	ジャンバラヤ スペニッシュオムレツ 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 ジャガイモ／ 油	にんじん 赤ビーマン ビーマン こまつな トマト／ たまねぎ セロリー 黄ビーマン 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 築前煮 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 こんにゃく／ 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 バン粉 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	○	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 こんにゃく 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 いわしの油ろし添え 肉じゃが 小松菜の菊花あえ	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 ガルバンゾースープ 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 バン粉 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 ミニトマト／ 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 ミニトマト／ 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 ししゃものごま天ぷら ひじき入り卵焼き 季節の料理 鶏つくねの豆乳スープ	○	787	30.7	たまご とりひき肉 豆乳／ 牛乳 ししゃも 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・パイン缶・もも缶
18	木	トルコライス あっさりスープ くだもの	△	○	775	29.9	大豆 あさり ぶた肉 たまご ワイン ベーコン／ 牛乳 (とり骨)	米 麦 スパゲッティ 小麦粉 パン粉／ 油 オリーブ油	にんじん こまつな／ エリンギ ににく 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 ポークピーンズ 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 ジャガイモ／ 油 バター	にんじん トマトピューレ／ 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 あづき 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 季節の料理 さんまの姿煮 切干大根煮 キャベツのいそあえ 沢煮椀	○	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 きびなごの南蛮漬け 野菜のごまあえ 芋餅	郷土料理 (鹿児島) 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 (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	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 ジャガイモ 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。