

6月



予定献立表

令和5年5月31日
 杉並区立松ノ木中学校
 校長 渋谷 里美
 栄養士 松崎 里穂

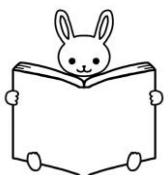
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん	○		米,押し麦		708 kcal
	メルルーサの変わりソース		メルルーサ	小麦粉,でんぶん,油,さとう	たまねぎ	33.4 g
	豚汁		煮干し,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	20.1 g
	小松菜とキャベツのおかか和え		かつお節		こまつな,キャベツ	3.2 g
2 金	ブルコギ丼	○	豚肉	米,押し麦,油,さとう,ごま油,白炒りごま	にんにく,しょうが,だいずもやし,もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ,こら	763 kcal
	トックスープ		出し昆布,さば節,とり肉,たまご	トック(スライス)	だいこん,にんじん,ながねぎ,こまつな	31.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.9 g
						2.9 g
6 火	しょうゆラーメン	○	豚骨,とり骨,豚肩肉	蒸し中華めん,油,白炒りごま,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もやし,木茸,こまつな	762 kcal
	カクテキキムチ			ごま油	だいこん,きゅうり	28.0 g
	きなこ蒸しパン		きな粉,豆乳	小麦粉,さとう,油,黒炒りごま		25.3 g
						3.6 g
7 水	麦ごはん	○		米,押し麦		734 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか,大豆	でんぶん,油,さとう	しょうが	31.1 g
	五色煮		さば節	油,こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ(缶),乾しいたけ,さやいんげん	22.6 g
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ,かつお節		キャベツ,こまつな,もやし	2.4 g
8 木	セルフオムライス	○	とり肉,たまご,調理用牛乳	米,米粒麦,油,バター	ライスマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷)	716 kcal
	ABCスープ		豚肉,とり骨	油,マカロニ(ABC)	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	32.1 g
	三色ピクルス			さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	21.1 g
						3.5 g
9 金	麦ごはん	○		米,押し麦		712 kcal
	あじの梅あんがらめ		あじ	でんぶん,油,さとう	梅干し,にんじん	31.9 g
	野菜の煮物		さば節,油揚げ	油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	乾しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,しょうが,たまねぎ,さやいんげん	17.9 g
	いそ和え		もみり		こまつな,キャベツ,ホールコーン	2.8 g
12 月	ターメリックライス・ナン	○	プレーンヨーグルト	米,押し麦,強力粉(1等),さとう,油		849 kcal
	キーマカレー		豚挽き肉,大豆,豚骨	油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,ホールトマト,セロリー,にんにく,しょうが,にんじん	28.3 g
	カラフルサラダ			油,さとう	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ	25.7 g
	オレンジゼリー		ゼラチン,粉寒天	さとう	オレンジジュース	2.8 g
13 火	新生姜ごはん	○	油揚げ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦	新しょうが	711 kcal
	マスの天ぷら		マス	小麦粉,油		33.6 g
	沢煮椀		さば節,出し昆布,豚もも肉	でんぶん	ごぼう,にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな	24.9 g
	国産 シャキシャキ和え			さとう,ごま油	切干大根,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	3.0 g
14 水	オレンジフレンチトースト	○	たまご	無塩食パン,バター,さとう	オレンジジュース	711 kcal
	トマトシチュー		とり肉,あさり水煮,とり骨	油,じゃがいも,小麦粉	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,グリーンピース(冷)	27.6 g
	コーン入りキャベツフレンチ			油	キャベツ,ホールコーン	26.3 g
	メロン				メロン	2.8 g
15 木	麦ごはん	○		米,押し麦		771 kcal
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉	油,じゃがいも,マッシュポテト,さとう,小麦粉,パン粉(乾)	にんじん,たまねぎ,ごぼう	24.2 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		キャベツ,ながねぎ,こまつな	25.2 g
	野菜のからし酢あえ			ごま油	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	3.2 g

16 金	中華菜飯	○	豚肩肉	米,米粒麦,油,さとう,ごま油	にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,こまつな	741 kcal
	ぱりぱりひじき		干ひじき,ダイスチーズ	さとう,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,油	にんじん	25.3 g
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	にんじん,もやし,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,しょうが	21.7 g
						3.7 g
19 月	高野豆腐のそぼろごはん	○	とり挽き肉,高野豆腐	米,押し麦,油,さとう	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ	772 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぶん,小麦粉,油	しょうが	35.6 g
	根菜汁		煮干し,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	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	22.6 g
国産						3.2 g
20 火	冷やしかき揚げうどん	○	出し昆布,さば節,油揚げ,大豆,むきえび,いか	生うどん,さとう,小麦粉,油	乾しいたけ,にんじん,きゅうり,さやいんげん,たまねぎ	737 kcal
	ごま入り粉吹芋		じゃがいも,白すりごま			29.8 g
	小玉すいか				小玉すいか	23.3 g
						3.7 g
21 水	たこめし	○	ゆでだこ	米,米粒麦,きび,油,さとう	ごぼう,にんじん	745 kcal
	切り干し大根入り卵焼き		豚挽き肉,たまご	ごま油	切干大根,ながねぎ,にんにく	33.3 g
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	21.3 g
	キャベツときゅうりの甘酢あえ			さとう	キャベツ,きゅうり	3.0 g
22 木	麦ごはん	○		米,押し麦		706 kcal
	鶏肉の変わりみそ焼き		とりもも肉,赤色辛みそ	さとう	にんにく	31.3 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきだけ,ながねぎ,こまつな	24.0 g
	野菜のごまあえ			白炒りごま,白すりごま,さとう	もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,切干大根	3.0 g
23 金	ししじゅうしい	○	さば節,豚肩肉,刻みこんぶ	米,米粒麦,油,白炒りごま		768 kcal
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚ばら肉,かまぼこ,生揚げ,甘みそ	こんにゃく	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな	27.9 g
	にんじんしりしり		ワゴ・伍詰,たまご	油	にんじん,もやし	26.8 g
	サーターアンダギー		たまご	小麦粉,さとう,油		2.6 g
26 月	麦ごはん	○		米,押し麦		716 kcal
	鮭のポテトサラダ焼き		生鮭,ピザ用チーズ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	36.1 g
	こんにゃくのおかか煮		とりもも肉,焼ちくわ,かつお節	油,こんにゃく,さとう	にんじん,たけのこ(缶)	22.7 g
	野菜の辛子醤油あえ				もやし,こまつな,切干大根	2.6 g
27 火	麦ごはん	○		米,押し麦		810 kcal
	揚げぎょうざ		豚挽き肉,むきえび	焼きふ,ごま油,でんぶん,ツヤツギョウザの皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ	29.4 g
	ひじきスープ		さば節,干ひじき,とうふ,たまご	でんぶん	にんじん,ほうれんそう	25.7 g
	トッポッキ		さつま揚げ	油,さとう,トック,白炒りごま	にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ニラ	3.1 g
28 水	ミートドッグ	○	豚挽き肉,大豆,ピザ用チーズ	胚芽コッパパン,油	にんにく,しょうが,たまねぎ	767 kcal
	クラムチャウダー		あさり水,煮,ベーコン,とり骨,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュ	30.9 g
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース	28.5 g
						3.2 g
29 木	梅わかご飯	○	たきこみわかめ	米,米粒麦,白炒りごま	梅干し	705 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,油		27.5 g
	じゃがいもと生揚げのみそ汁		煮干し,生揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	じゃがいも	ながねぎ,こまつな	23.9 g
	野菜の甘醤油あえ			さとう	こまつな,もやし,にんじん	3.8 g
30 金	油麩丼	○	ささかまぼこ,さば節,たまご,刻みのり	米,押し麦,油ふ,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん	731 kcal
	おひたし		かつお節		キャベツ,こまつな	26.9 g
	水無月		あずき	小麦粉,上新粉,さとう		17.4 g
						2.5 g

* 材料の都合で献立を変更することがあります

国産 …国産食材です

・6月5日は体育祭の振替休業日です



←マークがついている日にコラボメニューが出ます

Happy Book Menu

27日(火) トッポッキ 『チェリーシュリンプ』より
レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください