



予定献立表

令和5年9月1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 金	麦ごはん	○		米,押し麦		731 kcal
	さごしのからし味噌焼き		さごし,赤色辛みそ	ごま油,さとう,白炒りごま	にんにく,ながねぎ	31.7 g
	すいとん		さば節,油揚げ	白玉粉,小麦粉	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ, こまつな	19.1 g
	いそ和え		もみのり		こまつな,もやし,ホールコーン	2.5 g
4 月	カレーライス	○	豚肉,豚骨	米,押し麦,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,りんご,グ リンピース (冷)	804 kcal
	手作り福神漬け		細切り昆布	さとう	きゅうり,だいこん,れんこん,なす, しょうが	23.1 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	24.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.9 g
5 火	麦ごはん	○		米,押し麦		709 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン (果汁)	32.8 g
	にらたまみそ汁		さば節,とり肉,淡色辛みそ,赤色辛 みそ,たまご	油	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ニラ	25.6 g
	切干ときゅうりのごま酢あえ			白炒りごま,さとう	切干大根,きゅうり	2.9 g
6 水	☆みそラーメン	○	豚骨,とり骨,赤色辛みそ,豚肩肉	蒸し中華めん,ごま油,油,でんぶん, 白炒りごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,ながねぎ,もやし,木茸,こまつな,ホ ールコーン	780 kcal
	ポテトたこ揚げ		ベーコン,ゆでだこ,たまご,あおの り	じゃがいも,でんぶん,小麦粉,油	ながねぎ,紅しょうが	29.3 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん (缶),パインアップル (缶),もも (缶),みかん (缶汁)	23.2 g
						3.8 g
7 木	中華丼	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,さば 節,うすら卵 (レトルト)	米,押し麦,油,でんぶん,ごま油	たけのこ (缶),ながねぎ,にんじん,ほ くさい,乾しいたけ,チンゲンサイ	783 kcal
	冬瓜汁		とり胸肉,油揚げ,かまぼこ,さば節, とうふ	でんぶん	乾しいたけ,とうがん,にんじん,万能ね ぎ	38.2 g
	抹茶ゼリー		ゼラチン,粉寒天,豆乳	さとう		21.8 g
						4.1 g
8 金	麦ごはん	○		米,押し麦		761 kcal
	さんまのかばやき		さんま	小麦粉,でんぶん,油,さとう		28.6 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	27.8 g
	こまつなの菊花和え				こまつな,菊のり	2.9 g
11 月	クッパ	○	豚肩肉,あさり水煮,とり骨,豚骨,た まご	米,米粒麦,ごま油,さとう,白炒りご ま,でんぶん	しょうが,にんにく,たけのこ (缶),に んじん,ながねぎ,キムチ (白菜),ニ ラ,しめじ,ほうれんそう	770 kcal
	大根ときゅうりの華風和え			ごま油,さとう	だいこん,きゅうり	25.7 g
	さつま芋パイ			さつまいも,さとう,ザンパングワ の皮,小麦粉,油	パインアップル (缶)	20.1 g
						3.0 g
12 火	麦ごはん	○		米,押し麦		728 kcal
	鶏のマーマレード焼き		とりもも肉	おろしマーマレード	しょうが,にんにく	31.0 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
	小松菜とキャベツのおかかあえ		かつお節		こまつな,キャベツ	2.1 g
13 水	デミオムライス	ショア	豚肉,とり骨,たまご,調理用牛乳	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	たまねぎ,にんにく,セロリー,スライマ ッシュ,ホールトマト	803 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	32.6 g
						25.5 g
						2.9 g
14 木	麦ごはん	○		米,押し麦		709 kcal
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	小麦粉,でんぶん,油,さとう	ながねぎ	31.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁		煮干し,とうふ,油揚げ,生わかめ,淡 色辛みそ,赤色辛みそ		だいこん,ながねぎ,こまつな	19.9 g
	筑前煮		とり肉,さば節	油,こんにゃく,里芋,さとう	しょうが,ごぼう,れんこん,たけのこ (缶),にんじん,さやえんどう	3.4 g

国産

15 金	きなこ豆乳トースト	○	きな粉,豆乳	無塩食パン,さとう		714 kcal
	チリコンカン		赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン,豚骨	じゃがいも,油,バター,小麦粉	セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスパプリカ,ホールトマト,セロリー	28.8 g
	三色ピクルス			さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	25.8 g
						2.5 g
19 火	高原菜めし	○	油揚げ	米,米粒麦,ごま油	野沢菜漬け	709 kcal
	厚焼き卵		たまご,さば節	油,さとう	にんじん,乾しいたけ,さやえんどう	30.3 g
	豚汁		さば節,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	23.8 g
	巨峰				巨峰	3.1 g
20 水	小松菜ピラフ	○	とり肉	米,米粒麦,バター,油	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,こまつな	758 kcal
	ホキのカレーマリネ		ホキ	小麦粉,油,さとう	赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ	32.5 g
	ヌードルスープ		豚骨,とり骨	油,ヌードル	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ	23.3 g
						3.2 g
21 木	きつねうどん	○	さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉,かまぼこ	生うどん,さとう	にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,ながねぎ,こまつな	706 kcal
	おはぎ		あずき,きな粉	米,もち米,米粒麦,さとう		30.4 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	19.2 g
						3.1 g
22 金	麦ごはん	○		米,押し麦		879 kcal
	コーンクロック		豚挽き肉	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾)	にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン	27.3 g
	みそ汁		さば節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		キャベツ,しめじ,こまつな	30.8 g
	切干大根の炒め煮		さば節,さつま揚げ	油,さとう	乾しいたけ,にんじん,切干大根	3.7 g
25 月	さつまいもごはん	○		米,米粒麦,さつまいも,黒炒りごま		725 kcal
	にぎすのごま天ぷら		にぎす	小麦粉,黒炒りごま,白炒りごま,油		33.0 g
	鶏つくねの豆乳スープ		出し昆布,さば節,とり挽き肉,★たまご,豆乳	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	21.3 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	2.6 g
26 火	麦ごはん・納豆	○	納豆	米,押し麦		725 kcal
	鮭の塩焼き		甘塩鮭			37.6 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな	23.9 g
	キャベツの風味漬け			白炒りごま	キャベツ,きゅうり,しょうが	3.3 g
27 水	アップルパン	○	豆乳	強力粉,さとう,油,メープルシロップ	りんご	706 kcal
	ホワイトシチュー		豚肉,とり骨,脱脂粉乳,調理用牛乳,プロセスチーズ	油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー(スーフ),グリーンピース	26.3 g
	大根コーンサラダ			ごま油,さとう	だいこん,ホールコーン	25.4 g
						2.8 g
28 木 国産	★親子丼	○	とりもも肉,さば節,たまご	米,米粒麦,油,しらたき,さとう	たまねぎ,乾しいたけ,にんじん	715 kcal
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し,とうふ,油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		だいこん,ながねぎ,こまつな	30.9 g
	なし				日本なし	23.6 g
						3.8 g
29 金	麦ごはん	○		米,押し麦		790 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	31.5 g
	月見団子汁		さば節,絹とうふ,とりもも肉	白玉粉,油	かぼちゃ,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	22.0 g
	野菜のわさび和え				もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	2.9 g

* 材料の都合で献立を変更することがあります

国産 …国産食材デーです

☆…リクエストメニューです



一段と厳しい暑さが続いた今年の夏休み、皆さんはどう過ごしたでしょうか？ついに二学期が始まりました。また元気に楽しく学校生活を過ごしていきましょう。

今月は図書コラボメニューやリクエストメニューが入っています。リクエストは6日が3B Sさんと2B Aさん、28日がU先生からのものです。

*8日は校外学習のため1年生、19～21日は修学旅行・振替休日のため3年生のそれぞれは、給食がありません。

↓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

13日(水) デミオムライス
『スクラッチ』より

レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください

