

[7月予定献立表]

2020年 7月

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	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 水	麦ごはん	○	さごしの香味焼き むらくも汁	★さごし 切り身, ★さば節(ダシ), とうふ, ★たまご, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, 白炒りごま, ごま油, でんぶん	しょうが, ながねぎ, にんにく, にんじん, たまねぎ, こまつな	719 kcal 34.6 g 21.8 g 2.1 g
2 木	肉そぼろ麺	○	すいか	豚挽き肉, 大豆, 赤色辛みそ, 牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, ごま油, さとう, 白すりごま, でんぶん	にんにく, しょうが, たけのこ(缶), にんじん, たまねぎ, ながねぎ, ピーマン, 小玉すいか	787 kcal 30.4 g 24.9 g 2.7 g
3 金	青菜ごはん	○	いかのごま揚げ 野菜の煮物	たきこみわかめ, いか2切れ, 油揚げ, ★さば節(ダシ), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, ごま油, 白炒りごま, 黒炒りごま, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, ジャガイモ, さとう	こまつな, しょうが, 乾しいたけ, たけのこ(缶), にんじん, たまねぎ, さやえんどう	778 kcal 33.0 g 23.1 g 2.5 g
6 月	ココア揚げパン	○	トマトシチュー マカロニサラダ	とり肉(コマ), あさり水煮, とり骨(スープ), 牛乳	コベパン 粉60g, 揚げ油, グラニュー糖(国産), 炒め油, ジャガイモ, 小麦粉, サラダ油, マカロニ, さとう	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(缶), セロリー(スープ), グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	808 kcal 26.3 g 30.5 g 3.2 g
7 火	さんまの混ぜご飯 【七夕】	○	七夕汁 冷凍みかん	★さんま 短冊1cm幅, ★さば節(ダシ), 出し昆布, 油揚げ, とり肉(コマ), ★かまぼこ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, でんぶん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま, そうめん	しょうが, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, こまつな, 冷凍みかん	867 kcal 29.9 g 29.0 g 3.1 g
8 水	夏野菜カレー 【地元野菜DAY】	○	コーン入りサラダ	豚肉(コマ), 豚骨(スープ), ブロセスチーズ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, ジャガイモ, サラダ油, バター, 小麦粉, 揚げ油, 白炒りごま, さとう, ごま油	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(缶), かぼちゃ, なす, ホールコーン(缶), こまつな, キャベツ, きゅうり	830 kcal 25.8 g 26.4 g 2.4 g
9 木	麦ごはん	○	鮭のみぞマヨネーズ焼 じゃが芋のビリ辛煮	★生鮭 切り身 切, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ, 豚挽き肉, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, ★卵不使用マヨネーズ, パン粉(乾), ジャガイモ, 揚げ油, ごま油, さとう	たまねぎ, ブライスマッシュルーム(缶), にんじん, にんにく, しょうが, ながねぎ, さやいんげん	827 kcal 36.3 g 26.4 g 1.9 g
10 金	キムチ丼	○	トックスープ	豚肩肉, 出し昆布, ★さば節(ダシ), とり肉(コマ), ★たまご, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, さとう, 白炒りごま, トック(スライス)	にんにく, しょうが, 切干大根, ながねぎ, たまねぎ, ★キムチ(白菜), ニラ, 万能ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな	733 kcal 27.4 g 18.2 g 2.9 g
11 土	じゃここはん	○	ボテトコロッケ 冬瓜スープ	★ちりめんじやこ, たきこみわかめ, 豚挽き肉, とり胸肉, 油揚げ, ★かまぼこ, ★さば節(ダシ), 出し昆布, とうふ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 白炒りごま, 炒め油, ジャガイモ, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, とうがん, 万能ねぎ	864 kcal 30.1 g 25.9 g 3.3 g
13 月	きなこ豆乳トースト	○	ホークビーンズ キャベツとコーンのドレッシング	きな粉, 豆乳(調製豆乳), 白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, 生クリーム, 豚骨(スープ), 牛乳	食パン 粉70g, さとう, 小麦粉, サラダ油, バター, 炒め油, ジャガイモ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷), キャベツ, ホールコーン(缶), きゅうり	767 kcal 28.0 g 28.2 g 2.8 g
14 火	麦ごはん	○	ホキのチリソース 卵スープ	★ホキ70g, とり肉(コマ), とうふ, ★たまご, ★さば節(ダシ), 出し昆布, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, たまねぎ, 木苺, えのきたけ, ほうれんそう	751 kcal 35.2 g 21.6 g 2.5 g
15 水	わかめごはん	○	豚肉のしょうが焼き 豆乳みそ汁	たきこみわかめ, 豚肩肉 切り身一枚, ★煮干し(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 豆乳(豆乳), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 白炒りごま, ジャガイモ, 白すりごま	しょうが, にんじん, ながねぎ, もやし, こまつな	741 kcal 33.0 g 23.0 g 2.8 g
16 木	メキシカンライス	○	パンフキンボタージュ 洋風卵焼き	とり肉(コマ), とり骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリーム, とり挽き肉, ★たまご, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油	たまねぎ, ホールコーン(缶), グリンピース(冷), ブライスマッシュルーム(缶), にんじん, かぼちゃ, セロリー, さやいんげん	791 kcal 27.5 g 25.6 g 3.5 g
17 金	うなたまちらし 【多様化給食/国内産食材】 6/22土用の丑の日献立	○	けんちん汁 冷凍みかん	出し昆布, ★うなぎ(かば焼き), ★たまご, 刻みのり, ★さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, さとう, 炒め油, こんにゃく, ジャガイモ	きゅうり, 梅干し, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, 冷凍みかん	845 kcal 34.3 g 27.5 g 3.1 g
27 月	あんかけ炒飯	○	キムチスープ	★たまご, 豚肩肉(角切), とり骨(スープ), 豚肉(コマ), とうふ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ(缶), だいこん, チンゲンサイ, ながねぎ, ★キムチ(白菜), 木苺, もやし, ニラ	730 kcal 29.7 g 21.2 g 3.0 g
28 火	麦ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 豚汁	★ししゃも(生干し)本, あおのり, ★煮干し(だし), 豚肉(コマ), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, 黒炒りごま, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, ジャガイモ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	735 kcal 26.8 g 24.6 g 2.4 g
29 水	大豆入ドライカレー	○	じゃがいもとベーコンのスープ	大豆, 豚挽き肉, ベーコン(短冊), 豚骨(スープ), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, ジャガイモ	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン, こまつな	804 kcal 26.7 g 20.6 g 3.1 g
30 木	冷やしきつねうどん	○	じゃが芋もち	★さば節(ダシ), ★たまご, 油揚げ, ★かまぼこ, もみのり, あおのり, ピザ用チーズ, 牛乳	冷凍うどん, さとう, 炒め油, ジャガイモ, でんぶん, 揚げ油	もやし, きゅうり, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ(缶)	832 kcal 32.1 g 27.8 g 3.5 g
31 金	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	いわしのかばやき 沢煮椀	★いわし開き 50g 枚, ★さば節(ダシ), 出し昆布, 豚もも肉(せん切り), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	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, もやし, こまつな	707 kcal 26.3 g 20.3 g 2.3 g

*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価 エネルギー785kcal/たんぱく質30.2g/脂質24.6g/塩分2.8g