

【 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、じゃがいも、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 | ココアパン 粉60g、揚げ油、グラニュー糖(国産)、炒め油、じゃがいも、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)、グリーンピース(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 タ】 | ○ | 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、じゃがいも、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 | ○ | 鮭のみそマヨネーズ焼 じゃが芋のピリ辛煮 | ★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)、じゃがいも、揚げ油、ごま油、さとう | たまねぎ、ス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 | じゃこごはん | ○ | ポテトコロッケ 冬瓜スープ | ★ちりめんじゃこ、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、じゃがいも、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 | ○ | ホークピース 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、じゃがいも | にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(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、木茸、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、じゃがいも、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 | ○ | ハンフキンポターシュ 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)、グリーンピース(冷)、ス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、じゃがいも | 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)、木茸、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、じゃがいも | 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、じゃがいも | 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、じゃがいも、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