

[8月予定献立表]

2020年 8月 0:通常献立

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
3月	青椒肉絲丼	○	荳わかめスープ きゅうりの梅和え	豚肩肉(せん切り), ★さば節(ダシ), とり肉(コマ), 荳わかめ, とうふ, ★たまご, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぷん, さとう, 白炒りごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(缶), 生しいたけ, ピーマン, えのきたけ, ながねぎ, にんじん, こまつな, きゅうり, 梅干し	771 kcal 31.4 g 24.1 g 3.7 g
4火	ぶどうパン ミルクパン	○	野菜のクリームスープ 洋風卵焼き すいか	あさり水煮(レトルト), とり骨(スープ), 脱脂粉乳, 調理用牛乳, 生クリーム, とり挽き肉, ★たまご, 牛乳	ぶどうパン, ミルクパン, 炒め油, じゃがいも, バター, サラダ油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, セロリ, スライスツルム(缶), さやいんげん, 小玉すいか	850 kcal 34.2 g 30.0 g 3.3 g
5水	麦ごはん	○	魚の照り焼き 飛鳥汁 ひじきの煮付け	★さぎし, ★さば節(ダシ), とり肉(コマ), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳, 干ひじき, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, でんぷん, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	857 kcal 32.4 g 32.2 g 3.2 g
6木	五目うま煮丼	○	中華酢あえ 乳ない豆腐	豚肉(コマ), いか, むきえび, ★かまぼこ, ★さば節(ダシ), ★うずら卵(レトルト) 個, 粉寒天, 調理用牛乳, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぷん, ごま油, でんぷん, はるさめ, サラダ油, さとう	たけのこ(缶), にんじん, はくさい, チンゲンサイ, 木茸, キャベツ, きゅうり, もやし, パインアップル(缶)	781 kcal 29.6 g 18.0 g 3.1 g
7金	高野豆腐の そぼろごはん 【国内産食材の日】	○	白菜と豚肉のスープ煮 冷凍みかん	とり挽き肉, 高野豆腐, 豚ばら肉, ★さば節(ダシ), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, さとう, はるさめ, ごま油	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, はくさい, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, ニラ, こまつな, 冷凍みかん	817 kcal 30.3 g 25.1 g 2.6 g
25火	焼そば五目 あんかけ	○	フライドベジタブル すいか	豚肩肉, あさり水煮(レトルト), いか(短冊), むきえび, ★うずら卵(レトルト), とり骨(スープ), 牛乳	炒め油, 蒸し中華めん, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, はくさい, たけのこ(缶), もやし, 乾しいたけ, ながねぎ, チンゲンサイ, ごぼう, 小玉すいか	791 kcal 33.5 g 22.9 g 3.0 g
26水	麦ごはん	○	マスのちゃんちゃん焼 豆腐と小松菜のすまし汁 五目きんぴら	★マス切身, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★さば節(ダシ), とうふ, 乾燥わかめ, 豚もも肉, ★さつま揚げ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, バター, 炒め油, つきこんにゃく	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, ながねぎ, こまつな, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん	748 kcal 38.1 g 18.8 g 3.4 g
27木	ビーンズカレー	○	こんにゃくサラダ 冷凍みかん	豚肉(コマ), 大豆, 豚骨(スープ), プロセスチーズ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホルム(缶), りんご, グリンピース(冷), もやし, きゅうり, 冷凍みかん	866 kcal 25.7 g 26.0 g 2.6 g
28金	麦ごはん	○	えびとししゃものフライ じゃが芋のそぼろ煮 もやしと小松菜の甘酢あえ	ブラックタイガー, ★ししゃも(本), あおのり, 豚挽き肉, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, じゃがいも, 炒め油, こんにゃく, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, こまつな	842 kcal 31.1 g 23.2 g 2.5 g
31月	ジャンバラヤ	○	トマトとレタスの卵スープ 茹野菜のドレッシングソース	むきえび, ウィナーソーセージ, とり肉(コマ), ベーコン, ★たまご, とり骨(スープ), 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, でんぷん, サラダ油	たまねぎ, にんじん, セロリ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, トマト, レタス, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	790 kcal 28.0 g 28.2 g 2.9 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811kcal/たんぱく質31.4g/脂質24.9g/塩分3.0g