




7月の献立予定表

令和3年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		748 kca	 揚げた魚に豆板醤、ケチャップなどで作ったチリソースをかけていただきます。
	ホキのチリソース	★ホキ	小麦粉、でんぷん、油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ	32.9 g	
	糸寒天のごま酢和え	糸寒天、油揚げ	白すりごま、さとう、白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	3.0 g	
	ニラたまスープ	とり骨、絹とうふ、★たまご	でんぷん	キャベツ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、ニラ		
2 金	魚介のパエリア	とり肉、いか、えび、あさり	米、押し麦、強化米、油、	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ピーマン	755 kca	 パエリアやスパニッシュオムレツはスペイン料理です。
	スパニッシュオムレツ	ベーコン、★たまご、牛乳	油、じゃがいも	たまねぎ、トマト、ピーマン	33.7 g	
	鶏とレタスのスープ	とり骨、とり肉		たまねぎ、レタス、ほうれんそう	3.3 g	
	メロン			メロン		
5 月	炒めジャージャー麺	豚挽き肉、赤色辛みそ、八丁味噌、とり骨	油、蒸し中華めん、さとう、白すりごま、でんぷん	にんにく、生姜、人参、長ねぎ、苟、もやし、小松菜、きゅうり	872 kca	 サーターアングギーは沖縄県の郷土菓子です。
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	30.7 g	
	サーターアングギー	★たまご	小麦粉、さとう、油		3.1 g	
6 火	夏野菜カレー	豚肉、豚骨	米、押し麦、強化米、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、かぼちゃ、なす	817 kca	 地元野菜デー 杉並区産のじゃが芋を使います。
	フレンチサラダ		サラダ油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな	23.1 g	
	ずいか			ずいか	2.3 g	
7 水	さんまの混ぜご飯	★さんま	米、米粒麦、強化米、でんぷん、油、さとう、ごま	しょうが	887 kca	 行事食を知ろう ～七夕～
	きゅうりの大葉和え		ごま油、さとう	きゅうり、しその葉	28.2 g	
	七夕汁	★さば節、昆布、油揚げ、とり肉、★かまぼこ	そうめん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、オクラ、小松菜、えのきたけ	3.3 g	
	七夕ゼリー	粉寒天、アガー	さとう	オレンジジュース、グレープジュース		
8 木	ゆかりごはん		米、米粒麦、強化米	ゆかり	781 kca	 サゴシはサワラの幼魚です。
	さごしの香味焼き	★さごし	さとう、白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	33.1 g	
	野菜の煮物	豚肩肉、★さば節、油揚げ	油、こんにやく、さとう、じゃがいも	乾しいたけ、苟、人参、生姜、玉ねぎ、さやえんどう	2.9 g	
	ジャキジャキあえ		さとう、ごま油	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン（缶）		
9 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		877 kca	 じゃが芋ではなく、やまと芋（いちょう芋）を使ったコロッケです。
	お好み焼きコロッケ	豚挽き肉、あおのり	やまと芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、卵不使用のマヨネーズ	キャベツ、紅しょうが	32.6 g	
	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	3.4 g	
	豆腐とわかめの味噌汁	★さば節、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
12 月	もろこしごはん	出し昆布	米、米粒麦、強化米	とうもろこし	796 kca	 郷土料理を知ろう ～高知県～
	かつおの磯揚げ	★かつお、青のり	でんぷん、油、さとう	しょうが	36.5 g	
	ゆで枝豆			えだまめ	2.5 g	
	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、★かまぼこ、絹とうふ、★さば節	でんぷん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ		
	はちみつゆずゼリー	アガー	さとう、はちみつ	ゆず果汁ジュース		
13 火	焼きそばパン	豚肉、豚ばら肉、青のり	パン、蒸し中華めん、油	にんじん、キャベツ	839 kca	 パンに挟む焼きそばは少し軟らかめに仕上げます。
	ポテトのフリッター	★たまご、牛乳	じゃがいも、小麦粉、さとう、油		31.1 g	
	トマトと玉子のスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぷん	セロリー、たまねぎ、トマト、こまつな	3.7 g	
14 水	キャロットライス		米、米粒麦、強化米、オリーブ油	にんにく、にんじん	774 kca	 ラビゴットソースはフランス発祥のソースで、香味野菜やピクルスを使います。
	魚のラビゴットソース	★ホキ	オリーブ油、さとう	たまねぎ、トマト、きゅうりのピクルス	27.8 g	
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン（缶）	3.1 g	
	コーンポタージュ	とり骨、牛乳、生クリーム	バター、米、クルトン用食パン	玉ねぎ、人参、セロリー、クリームコーン（缶）、コーン（缶）		
15 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		861 kca	 郷土料理を知ろう ～四国3県～
	のりの佃煮	ほしのり	さとう		31.5 g	
	せんざんき（愛媛県）	とり肉	さとう、でんぷん、油	しょうが、にんにく	3.1 g	
	まんばのけんちゃん（香川県）	豆腐、油揚げ	油、さとう	こまつな、にんじん		
	ふしめん汁（徳島県）	出し昆布、★煮干し、油揚げ、★かまぼこ	そうめん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ		
16 金	麦ごはん		米、米粒麦、強化米		826 kca	 図書とコラボした給食。今回は『タスキメン』より、献立を当てるクイズを開催中です。
	嫌いなものばかりハンバーグ	豚挽き肉、豆腐、★たまご	玉ふ	たまねぎ、しめじ、ピーマン	33.4 g	
	ピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	3.0 g	
	けんちゃん汁	★さば節、とうふ、油揚げ	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		パイナップル（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		
19 月	元気ごはん		米、米粒麦、強化米、きび		748 kca	 ぐる煮は高知県の郷土料理です。
	ししゃもの二色天ぷら	★ししゃも、★たまご、青のり	小麦粉、白炒りごま、油		26.3 g	
	ぐる煮	昆布、★煮干し、生揚げ	さとう、じゃがいも、こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.5 g	
	煮びたし	かつお節（だし）、油揚げ		もやし、にんじん、こまつな		
20 火	ハイジの白パン	牛乳	強力粉、小麦粉、さとう、バター		750 kca	 生地から手作りのハイジの白パンです。
	チリコンカン	赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、豚骨	さとう、油、バター、小麦粉	セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト（缶）、セロリ	27.5 g	
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
21 水	キムチ丼	豚肩肉、豚ばら肉	米、米粒麦、強化米、ごま油、さとう、でんぷん、白すりごま	にんにく、生姜、切干大根、長ねぎ、玉ねぎ、キムチ、ニラ、万能ねぎ	779 kca	 トックは韓国のおもちです。
	トックスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぷん、トック	白菜、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	28.0 g	
	スティックきゅうり			きゅうり	3.2 g	
	冷凍みかん			冷凍みかん		

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。