

7月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

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 748 kca 32.9 g 3.0 g	備考 1. たんぱく質 食塩相当量
1木	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
	ホキのチリソース	★ホキ	小麦粉、でんぶん、油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ		
	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		
	ニラたまスープ	とり骨、納とうふ、★たまご	でんぶん	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、マッシュトマト、ビーマン		
	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、ビーマン		
	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		
	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、でんぶん	にんにく、生姜、人参、長ねぎ、筍、もやし、小松菜、きゅうり		
	蒸しどうもろこし			とうもろこし		
	サーダーアンダギー	★たまご	小麦粉、さとう、油			
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		
	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		
	すいか			すいか		
7水	さんまの混ぜご飯	★さんま	米、米粒麦、強化米、でんぶん、油、さとう、ごま	しょうが		
	きゅうりの大葉和え		ごま油、さとう	きゅうり、しその葉		
	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、えのきだけ		
	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		
	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		
	野菜の煮物	豚肩肉、★さば節、油揚げ	油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	乾しいたけ、筍、人参、生姜、玉ねぎ、さやえんどう		
	シャキシャキあえ		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			
	お好み焼きコロッケ	豚挽き肉、あおり	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		
	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		
	豆腐とわかめの味噌汁	★さば節、納とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきだけ、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		
	かつおの磯揚げ	★かつお、青のり	でんぶん、油、さとう	しょうが		
	ゆで枝豆			えだまめ		
	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、★かまぼこ、納とうふ、★さば節	でんぶん	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		
	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			
	トマトと玉子のスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん	セロリー、たまねぎ、トマト、こまつな		
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		
	魚のラビコットソース	★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		
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン（缶）		
	コーンポタージュ	とり骨、牛乳、生クリーム	バター、米、クリトン用食パン	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			
	のりの佃煮	ほしのり	さとう			
	せんざんき（愛媛県）	とり肉	さとう、でんぶん、油	しょうが、にんにく		
	まんぱのけんちゃん（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			
	嫌いなもののぱっかりハンバーグ	豚挽き肉、豆腐、★たまご	玉ふ	たまねぎ、しめじ、ビーマン		
	ピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ビーマン、黄ビーマン		
	けんちん汁	★さば節、とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、えのきだけ、長ねぎ、小松菜		
	フルーツヨーグルト	フレーンヨーグルト		ハイアワード（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		
19月	元気ごはん		米、米粒麦、強化米、きび			
	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			
	ぐる煮	昆布、★煮干し、油揚げ	さとう、じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん		
	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			
	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		
	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		
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、でんぶん、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		
	トックスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん、トック	白菜、人参、えのきだけ、長ねぎ、小松菜		
	スティックきゅうり			きゅうり		
	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。