

7月の献立予定表

令和4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	エネルギーたんぱく質	備考
1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、オリーブ油、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン		752 kca	パエリアと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	★たまご、牛乳	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン		31.3 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		3.2 g	
4月	炒めジャージャー麺	豚挽き肉、みそ、八丁味噌、とり骨	油、中華めん、ごま油、砂糖、ごま、でんぶん	にんにく、生薬、人参、長ねぎ、葱、もやし、小松菜、きゅうり		798 kca	ジャージャー麺の肉みそは八丁味噌でコクを足します。
	のり塩ポテトビーンズ	大豆、あおのり	じゃがいも、でんぶん、油			29.6 g	
	すいか			小玉すいか		2.6 g	
5火	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、ごま	こまつな		761 kca	＊給食試食会＊ 青菜ご飯以外は、荻中の生徒が教えてくれたレシピを参考にしたメニューです。
	棒ぎょうざ（肉汁ましまし）	豚挽き肉、★えび、アガー	焼きふ、ごま油、でんぶん、ごま油の皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ		30.5 g	
	本格ユッケジャンスープ	とり骨、豚肉、★たまご	油、でんぶん、ねぎ油、ごま油	長葱、えのきたけ、にんにく、生薬、人参、葱、もやし、ニラ		2.4 g	
	ホワイトゼリー 桃とりんごのソース	粉寒天、ゼラチン、乳酸菌飲料、牛乳、ヨーグルト	さとう	桃（缶）、りんご、レモン			
6水	元気ごはん		米、米粒麦、強化米、きび			768 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、ごま、油			26.5 g	
	ぐる煮	昆布、★煮干し、厚揚げ	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		2.6 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン			
7木	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		896 kca	行事食を知ろう ～七夕～
	きゅうりの大葉和え		はるさめ、油、ごま油、さとう	きゅうり、しその葉		27.2 g	
	七タ汁	★さば節、昆布、油揚げ、とり肉、★かまぼこ	そうめん	人参、えのきたけ、玉葱、長葱、オクラ、小松菜		3.1 g	
	七タゼリー	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金	枝豆じゃこごはん	昆布、★ちりめんじゃこ	米、押し麦、白炒りごま	えだまめ		748 kca	旬の枝豆を使った混ぜご飯です。
	厚焼き卵	★たまご、かつお節（だし）	炒め油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん		32.5 g	
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		3.5 g	
	豚汁	かつお節（だし）、豚肉、厚揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜			
11月	夏野菜カレー	豚肉、豚骨、ピザ用チーズ	米、押し麦、強化米、じゃがいも、油、バター、小麦粉	にんにく、生薬、セロリ、玉葱、人参、トマト、かぼちゃ、なす		883 kca	トマト、なす、かぼちゃなど夏野菜を使ったカレーです。
	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		25.4 g	
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		バナナッブル（缶）、桃（缶）、みかん（缶）		2.1 g	
12火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			763 kca	ハーブパン粉焼きは、ローズマリー、バジル、パセリなどのハーブを使います。
	魚のハーブパン粉焼き	★ホキ、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	にんにく		28.9 g	
	カラフルサラダ		オリーブ油、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、コーン（缶）		2.4 g	
	ピシソワーズ	とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、クルトン用食パン	たまねぎ			
13水	焼きそばパン	豚肉、青のり	コッペパン、蒸し中華めん、油	にんじん、キャベツ		801 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			28.0 g	
	トマトと卵のスープ	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		3.5 g	
14木	麦ごはん		米、押し麦、強化米			827 kca	じゃが芋ではなく、いちよう芋（大和芋）を使ったコロックです。
	お好み焼きコロッケ	豚挽き肉、あおのり	いちよういも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、紅しょうが		30.7 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		3.2 g	
	豆腐とわかめの味噌汁	昆布、かつお節（だし）、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			
15金	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		807 kca	図書とコラボした給食。今回は『ナルニア国物語』より。
	鱈（ます）のフライ	★マス	小麦粉、パン粉、油			30.4 g	
	粉ふき芋		じゃがいも			2.6 g	
	白菜スープ	ベーコン、とり骨	油	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、セロリー			
	魔法のゼリー	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう				
19火	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）	とりもも肉	さとう、でんぶん、油	しょうが、にんにく		3.3 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）	昆布、★煮干し（だし）、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			
20水	麦ごはん		米、押し麦、強化米			801 kcal	3年生の生徒からリクエストがあり、この日は豆腐をたっぷり使った献立です。
	和風塩麴ハンバーグ	豚肉、とり肉、豆腐、★たまご、かつお節（ダシ）	生パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん		37.0 g	
	9種具材のいそ煮（豆腐入り）	干ひじき、★さつま揚げ、油揚げ、豆腐	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、えだまめ		3.0 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	昆布、かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ			
21木	ゆかりごはん		米、米粒麦、強化米	ゆかり		813 kcal	郷土料理を知ろう～高知県～
	かつおの磯揚げ	★かつお、あおのり	でんぶん、油、さとう	しょうが		37.4 g	
	豚肉とごぼうの土佐煮	豚肉、★さば節（ダシ）、★かつお節	油、つきこんにゃく、さとう	しょうが、ごぼう		2.9 g	
	冬瓜スープ	鶏肉、油揚げ、★かまぼこ、絹とうふ、★さば節（ダシ）	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		さとう、はちみつ	ゆずジュース			

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。