

# 7月の献立予定表

令和5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	イヌギー <sup>ー</sup> たんぱく質	備考
3月	青菜ごはん		米、米粒麦、油、ごま油、白炒りごま	こまつな	 709 kcal 34.0 g 3.4 g		
	鮭（さけ）のみぞマヨネーズ焼き	生鮭、牛乳、みそ、チーズ	卵不使用のマヨネーズ、油、パン粉	たまねぎ、エリンギ			
	じゃが芋とひじきの煮物	干ひじき	じゃがいも、油、さとう	にんじん			
	夕顔のみそ汁	さば節（だし）、豚肉、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		夕顔、えのきだけ、ながねぎ			
4火	秋刀魚（さんま）の混ぜご飯	さんま	米、米粒麦、でんぶん、油、さとう、白炒りごま	しょうが	 811 kcal 26.7 g 2.8 g		
	糸寒天のレモン酢和え	糸寒天	さとう	とうもろこし、キヤウツ、きゅうり、にんじん、レモン			*給食試食会＊ 今年度の試食会は校長先生が献立を提案してくださいました！
	昆布だしのけんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しあいたけ、生姜、大根、人参、ごぼう、えのきだけ、長ねぎ、小松菜			
	冷凍みかん			冷凍みかん			
5水	冷やし中華（ごまだれ）	★たまご、とり骨（スープ）、とり肉	中華めん、ごま油、油、さとう、練りごま、すりごま	大豆もやし、もやし、きゅうり、人参、ミニトマト、生姜、長ねぎ、にんにく	 709 kcal 31.9 g 3.0 g		
	ゆで枝豆			えだまめ			
	揚げびっび	きな粉	冷凍うどん、薄力粉、油、さとう				揚げびっびは香川県で親しまれているおやつです。
6木	麦ごはん		米、押し麦		 767 kcal 30.7 g 2.8 g		
	お好み焼きコロッケ	豚挽き肉、あおのり	★大和いも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、卵不使用マヨネーズ	キヤウツ、紅しょうが			
	じゃこサラダ	ちりめんじやこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キヤウツ、きゅうり			
	かきたま汁	出し昆布、かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	えのきだけ、ほうれんそう、ながねぎ			
7金	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉、高野豆腐、かつお節（だし）、のり	米、押し麦、油、さとう	にんじん、乾しあいたけ、ながねぎ	 738 kcal 31.2 g 2.9 g		
	七夕汁	さば節（だし）、出し昆布、油揚げ、とり肉、かまぼこ	そうめん	人参、えのきだけ、玉ねぎ、長ねぎ、オクラ、小松菜			行事食を知ろう～七夕～
	七夕ゼリー	糸寒天、アガー	さとう	オレンジジュース、グレープジュース			
10月	ナシゴレン	とり肉、★えび	米、押し麦、油、さとう、でんぶん	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、黄ビーマン、赤ビーマン、ビーマン	 707 kcal 23.9 g 3.2 g		
	サウピカンサラダ			キヤウツ、にんじん、コーン（缶）、こまつな			
	紫陽花（あじさい）ゼリー	糸寒天、乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース、アセロラジュース			
11火	つぶつぶコーンパン	牛乳	強力粉、コーンミール、さとう、バター	コーン（冷）	 711 kcal 27.3 g 3.0 g		
	トマトシチュー	とり骨（スープ）、とり肉、★あさり	油、じゃがいも、小麦粉、油	セロリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト（缶）			
	マカロニフレンチサラダ	マグロ（缶）	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ			
	プラム			★プラム			
12水	麦ごはん		米、押し麦		 778 kcal 30.3 g 2.6 g		
	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			
	カラフルサラダ		オリーブ油、さとう	キヤウツ、もやし、胡瓜、人参、コーン（缶）、赤ビーマン、黄ビーマン			
	ビシソワーズ	とり骨（スープ）、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木	枝豆じゃこごはん	出し昆布、ちりめんじやこ	米、押し麦、白炒りごま	えだまめ	 745 kcal 34.0 g 3.4 g		
	厚焼き卵	★たまご、かつお節（だし）	油、さとう	乾しあいたけ、にんじん、さやいんげん			
	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			旬の食材を味わおう～枝豆・しそ～
14金	豚汁	さば節（だし）、豚肉、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜	 706 kcal 34.1 g 2.7 g		
	麦ごはん		米、押し麦				
	鰯（さば）の香味焼き（にら入り）	さば	ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、しょうが、ニラ			
	6種の具材のいそ煮	干ひじき、油揚げ、とうふ	油、こんにゃく、さとう、白練りごま、白炒りごま	にんじん、れんこん、えだまめ			旬の食材を味わおう～にら～
18火	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば節（だし）	でんぶん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ	 847 kcal 33.7 g 3.4 g		
	麦ごはん		米、押し麦				
	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			郷土料理を知ろう～四国3県～
19水	まんばのけんちゃん（香川県）	ちりめんじやこ、油揚げ、豆腐、煮干し（だし）	油、さとう	こまつな	 836 kcal 24.6 g 1.7 g		
	ひしめん汁（徳島県）	昆布、煮干し（だし）、とうふ、油揚げ、かまぼこ	そうめん	乾しあいたけ、たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ			
	夏野菜カレー	豚肉、豚骨（スープ）、チーズ	米、押し麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、かぼちゃ、なす			旬の食材を味わおう～かぼちゃ・なす・とうもろこし～
20木	蒸しとうもろこし			とうもろこし	 723 kcal 27.7 g 3.5 g		
	フルーツ☆ポンチ			みかん（缶）、ハイアツ（缶）、★黄桃（缶）			
	焼きそばパン	豚肉、あおのり	パン、蒸し中華めん、油	にんじん、キヤウツ			パンにはさむ焼きそばは少し軟らかめに仕上げます。
21金	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		 842 kcal 38.9 g 3.2 g		
	トマトと卵のスープ	とり骨（スープ）、とり肉、★たまご	でんぶん	セロリ、たまねぎ、トマト、こまつな			
	ゆかりごはん		米、米粒麦	ゆかり			
	鰯（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			
21金	ごぼうの土佐煮	豚肉、かつお節（だし）、かつお節（おかか）	油、つきこんにゃく、さとう	しょうが、ごぼう	 842 kcal 38.9 g 3.2 g		
	吉野汁	さば節（だし）、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきこんにゃく、でんぶん、うどん、玉ねぎ	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉			郷土料理を知ろう～高知県～
21金	はちみつ柚子ゼリー	アガー	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。