

6月分献立表

令和3年5月28日

杉並区立松溪中学校

校長 辻 成一郎

栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	メキシカンライス		とり肉	米,麦,油,バター	玉ねぎ,人参,ホールコーン,マッシュルーム	753 kcal
	豆のミネストローネ		豚肉,とり骨,赤いんげん豆,チーズ	油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト,ホールトマト	32.2 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,さとう,ごま		19.6 g
						3.1 g
2 水	おかかごはん		さば節	米,麦,さとう		784 kcal
	ぶりとコーンの揚げ煮		ぶり	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	長ねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン	24.8 g
	野菜のピクルス		さとう		大根,人参	23.5 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,味噌	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根,小松菜	3.0 g
3 木	まめまめ五穀ごはん		ちりめんじゃこ,大豆	米,もち米,麦,あわ,きび,油	枝豆	753 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,さとう		32.1 g
	かぶときゅうりの華風あえ			ごま油,さとう	きゅうり,かぶ	26.6 g
	けんちん汁		さば節,豆腐,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	2.6 g
4 金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		762 kcal
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,油,さとう	しょうが	33.5 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆,もやし	23.0 g
	呉汁		出し昆布,さば節,豚肉,豆腐,味噌,大豆	じゃがいも	人参,ごぼう,冬瓜,長ねぎ,小松菜	2.7 g
7 月	オニオンロールパン		豆乳,ベーコン	米粉,強力粉,さとう,バター,油	玉ねぎ,ホールコーン	757 kcal
	小松菜サラダ		ツナフレーク	油,さとう	キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン	26.9 g
	白いんげんとトマトのスープ		豚骨,ベーコン,とり肉,白いんげん豆	じゃがいも,マカロニ	セロリー,玉ねぎ,人参,トマト	24.3 g
	フルーツゼリー		アガー	さとう	パインアップル缶,みかん缶	2.7 g
8 火	カレーライス		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリー,ホールトマト,りんご	897 kcal
	いかのオイル焼		いか	油		29.0 g
	ひじきの中華和え		ひじき	油,さとう,ごま	キャベツ,小松菜,きゅうり,ホールコーン	27.2 g
						2.9 g
9 水	麦ごはん			米,麦		752 kcal
	特製ふりかけ		さば節	ごま,さとう		29.2 g
	ジャンボギョウザ		豚肉	ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,生姜,キャベツ,長ねぎ,ニラ,えのき	21.4 g
	人参ともやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆,もやし,人参	2.4 g
	ちんげん菜としめじのスープ		とり肉,豆腐,とり骨,たまご	でんぷん	ちんげん菜,しめじ,乾しいたけ,にんにく,生姜,長ねぎ	
11 金	タコライス		豚肉	米,麦,油	玉ねぎ,レモン,トマト,レタス	904 kcal
	イタリアンスープ		ベーコン,チーズ,たまご,とり骨	油,パン粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜,生姜	33.6 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	白玉粉,ごま,さとう	みかん缶,パインアップル缶,もも缶	26.5 g
15 火	麦ごはん			米,麦		759 kcal
	のり		のり			31.5 g
	しゃぶしゃぶサラダ		豚肉	さとう,ごま	レタス,小松菜,キャベツ,赤ピーマン,ピーマン	20.9 g
	オレンジジュース				オレンジジュース	2.2 g
	豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	

16 水	赤飯	創立記念日 お祝い献立	小豆	米,麦,もち米		755 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら,味噌	さとう	生姜	33.1 g	
	鶏肉の照り焼き		とり肉	油,ざらめ		18.5 g	
	野菜のおかか和え		かつお節		ほうれん草,小松菜,人参,もやし,大豆もやし		2.8 g
	豆腐のすまし汁		さば節,豆腐,わかめ	焼き麩	長ねぎ,小松菜,しめじ,えのき		
	あじさいゼリー		寒天,乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース		
17 木	麦ごはん			米,麦		764 kcal	
	ホキの変りソース		ホキ	小麦粉,でんぷん,油,さとう	玉ねぎ	27.9 g	
	もやしと小松菜のナムル			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,小松菜,人参		22.1 g
	さつまい		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,人参,大根,長ねぎ		3.0 g
18 金	麦ごはん			米,麦		870 kcal	
	チーズオムレツ		チーズ,たまご,牛乳	バター	玉ねぎ	34.4 g	
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,人参,さやいんげん		25.7 g
	もやしの味噌汁		煮干し,わかめ,味噌		人参,もやし,玉ねぎ,えのき,小松菜		3.4 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース,人参		
21 月	ハワイアンロール		豆乳,ハム,チーズ	米粉,強力粉,さとう,バター	パインアップル缶	786 kcal	
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう,油,ごま油	大根,人参,ごぼう,きゅうり,小松菜	33.1 g	
	ベジタブルシチュー		とり肉,豆乳,スキムミルク,チーズ,とり骨,生クリーム	油,じゃがいも,ヌイユ,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,キャベツ,小松菜,セロリ		32.1 g
							2.7 g
22 火	ピピンバ		豚肉,たまご,味噌	胚芽米,麦,油,きび砂糖,ごま油,ごま	生姜,にんにく,長ねぎ,切干大根,もやし,小松菜	827 kcal	
	手作りトック		豚肉,たまご,さば節	小麦粉,白玉粉,上新粉,油,ごま油	白菜,人参,木茸,長ねぎ,小松菜	33.2 g	
	小玉すいか				小玉すいか		28.6 g
						2.7 g	
23 水	麦ごはん			米,麦		809 kcal	
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	29.4 g	
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,小松菜,生姜		21.3 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	さとう	みかん缶		2.8 g
24 木	炒飯		えび,豚肉,たまご	米,麦,油,さとう	生姜,長ねぎ	791 kcal	
	春巻		豚肉	油,春雨,ごま油,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,油	長ねぎ,もやし,乾しいたけ,たけのこ	30.2 g	
	青菜とコーンのスープ		さば節,たまご	でんぷん	長ねぎ,白菜,玉ねぎ,ホールコーン,えのき,木茸,小松菜		27.3 g
							2.7 g
25 金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		806 kcal	
	特製ふりかけ		さば節	さとう		28.2 g	
	カレーコロッケ		豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,きび砂糖	人参,玉ねぎ		25.2 g
	青菜のいそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,ホールコーン,人参		3.3 g
	かぶのみそ汁		さば節,油揚げ,豆腐,わかめ,味噌		かぶ,小松菜,人参,長ねぎ		
28 月	冷やしかき揚げうどん		さば節,ちくわ,たまご,青のり,いか	うどん,さとう,小麦粉,さつまいも,油	茸,人参,玉ねぎ,春菊	869 kcal	
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参		27.8 g
	6月の和菓子			白玉粉,くずでん粉,小麦粉,さとう,甘納豆			21.9 g
						3.9 g	

食材の都合で変更する場合があります。