

7月分献立表

令和3年6月29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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		830 kcal
	あじの梅あんがらめ		豆あじ	でんぷん,油,さとう	梅干し	29.5 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	20.1 g
	もずくのみそ汁		さば節,もずく,豆腐,油揚げ,みそ	じゃがいも	人参,玉ねぎ,えのき	3.2 g
2 金	枝豆入りツナごはん		ツナフレーク	米,麦,ごま,さとう	人参,しょうが,枝豆	754 kcal
	五目豆		大豆,昆布,とり肉,油揚げ	こんにゃく,油,さとう	たけのこ,人参	31.5 g
	冬瓜スープ		とり肉,油揚げ,かまぼこ,豆腐,さば節	でんぷん	冬瓜,人参,長ねぎ	24.5 g
	冷凍みかん				みかん	2.6 g
5 月	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油	人参,キムチ,ピーマン	907 kcal
	ザンギ		とり肉,たまご	さとう,ごま油,小麦粉,でんぷん,油	しょうが,にんにく	35.9 g
	せん切り野菜スープ		豚肉,とり骨		たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,えのき,セロリー	33.8 g
						2.9 g
6 火	麦ごはん			胚芽米,麦		776 kcal
	親子煮		とり肉,さば節,たまご	油,しらたき,じゃがいも,さとう	人参,玉ねぎ	30.9 g
	かぶのピクルス			さとう	かぶ,人参	25.1 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	人参,乾しいたけ,冬瓜,小松菜	3.6 g
7 水			地元野菜デー 杉並区の農家より夏野菜が届きました。			811 kcal
	夏野菜カレー		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,ホールトマト,りんご,なす	32.3 g
	いかの松笠焼き		いか	油,ごま		26.5 g
	キャベツのおかか和え		かつお節,ちりめんじゃこ		キャベツ,小松菜,大豆もやし	2.9 g
8 木	ゆかりごはん		ちりめんじゃこ	胚芽米,麦	ゆかり	762 kcal
	白身魚のチーズ焼き		ホキ,チーズ		玉ねぎ	33.3 g
	野菜の煮物		さば節	じゃがいも,こんにゃく,さとう	人参,玉ねぎ,乾しいたけ	17.9 g
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ	人参,長ねぎ,小松菜	3.1 g
	もものゼリー		アガー	さとう	ももジュース,もも缶	

9 金	海の幸のスパゲティ クリームソース		ハム,えび,いか,あさり,牛乳,と り骨,チーズ,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油, バター,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,小松 菜,セロリー	896 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,青のり	小麦粉,油		32.4 g
	野菜のピクルス			さとう	大根,人参	33.4 g
	米粉のきなこケーキ		きな粉,豆乳	米粉,さとう,油		2.4 g
12 月	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,さとう	人参,乾しいたけ,長ねぎ	871 kcal
	もやしのごま酢醤油合え		わかめ	さとう,ごま油,ごま	もやし,大豆もやし,きゅうり,ホー ルコーン,人参	33.0 g
	じゃがいものみそ汁		煮干し,油揚げ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,小松菜,みょうが	23.7 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	さとう	みかん缶	3.1 g
13 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		824 kcal
	さばの竜田揚げ変わりソース		さば	でんぷん,油	しょうが,キムチ,だいこん	33.8 g
	パンサンスウ		たまご,ハム	はるさめ,さとう,油,ご ま油	キャベツ,もやし,大豆もやし	25.9 g
	七タ汁		さば節,出し昆布,油揚げ, 豚肉,かまぼこ	ふ,さとう,そうめん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	3.5 g
14 水	ケバブサンド風		豚肉	じゃがいも,油,マヨネー ズ,さとう,ピタパン	にんにく,きゅうり,トマト	760 kcal
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン,ちりめんじゃこ	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,小松菜,キャベツ,赤 ピーマン	33.2 g
	白いんげん豆のポターージュ		白いんげん豆,とり骨, 牛乳,生クリーム	バター,油,じゃがいも,米	玉ねぎ,人参,セロリー	31.6 g
						2.6 g
15 木	梅若ごはん		わかめ,ちりめんじゃこ	胚芽米,麦,ごま	梅干し	860 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉,たまご	油,しらたき,さとう,じゃが いも,マッシュポテト,小麦 粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	31.5 g
	春雨スープ		豆腐,さば節	はるさめ	人参,乾しいたけ,長ねぎ,えのき, 木茸,小松菜,しょうが	27.6 g
	すいか				すいか	2.6 g
16 金	麦ごはん			米,麦		809 kcal
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,油,さとう,ご ま		33.0 g
	野菜とじゃこの からし酢和え		ちりめんじゃこ	ごま油	小松菜,キャベツ,もやし,大豆もやし	23.2 g
	夏の豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがい も	ごぼう,人参,長ねぎ,冬瓜,小松菜	2.6 g
	おかしな目玉焼き		寒天,牛乳	さとう	もも缶	
19 月	ハイジの白パン		牛乳	強力粉,小麦粉,さとう, バター		857 kcal
	なすと大豆の スパゲティミートソース		豚肉,チーズ,大豆	スパゲティ,油	なす,にんにく,しょうが,セロリー,人 参,玉ねぎ,ホールトマト	28.5 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油, ごま油,さとう	キャベツ,小松菜,人参,ホー ルコーン	26.2 g
						2.5 g

材料の都合で献立が変更することがあります。