

6月分献立表

令和4年5月31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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	皿うどん		豚肉,うすら卵	中華めん,油,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,たけのこ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,木耳,小松菜	747 kcal
	ジャンボシューマイ		豚肉	でんぷん,砂糖,ごま油, シュウマイの皮	乾しいたけ,玉ねぎ,生姜	32.6 g
	青菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	ほうれん草,小松菜,人参	32.1 g
	ミルクゼリーピーチソース		アガー,牛乳	砂糖	もも缶	2.9 g
2 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		759 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		32.2 g
	はすバーグ		豚肉,とり肉,豆腐,おから,味噌,たまご,さば節	生パン粉,砂糖,でんぷん	長ネギ,人参,れんこん	20.6 g
	梅おかかあえ		かつお節		小松菜,キャベツ,★もやし,梅干し	2.1 g
	あじさいゼリー		寒天,乳酸菌飲料	砂糖	グレープジュース	
3 (金)	焼き肉チャーハン		豚肉,さつま揚げ,たまご,ちりめんじゃこ	米,麦,ごま油,砂糖,油,ごま	生姜,にんにく,長ネギ,小松菜	761 kcal
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	しょうが,長ネギ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,木耳	29.7 g
	すいか				すいか	20.8 g
						2.4 g
7 (火)	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,長ネギ	765 kcal
	とり肉の生姜焼き		とり肉		生姜	36.8 g
	キャベツのおかか和え		ちりめんじゃこ,かつお節		キャベツ,小松菜	25.0 g
	春雨スープ		豆腐,さば節	春雨	人参,乾しいたけ,長ネギ,えのき,小松菜,生姜	3.0 g
8 (水)	豚肉とごぼうの混ぜご飯		豚肉,油揚げ	米,麦,油,しらたき,砂糖	ごぼう,しょうが,人参	748 kcal
	いかのオイル焼		いか	油		33.2 g
	焼きししゃも		ししゃも			24.9 g
	切干とキャベツのごま酢あえ			ごま,砂糖	切干大根,キャベツ,人参	3.1 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	長ネギ,玉ねぎ,小松菜,乾しいたけ	
9 (木)	枝豆ごはん		出し昆布,わかめ	米,麦	枝豆	752 kcal
	さばの竜田揚げ変わりソース		さば	でんぷん,油	生姜,キムチ,大根	33.1 g
	おひたし		かつお節		ほうれん草,小松菜,キャベツ,もやし,人参	23.6 g
	夏の豚汁		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,長ネギ,冬瓜,小松菜	2.9 g
13 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		775 kcal
	SDGSふりかけ		さば節	ごま,砂糖		29.2 g
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,砂糖		25.3 g
	ごまの香り彩サラダ		ハム,ちりめんじゃこ	ごま,ごま油	もやし,大豆もやし,キャベツ,小松菜,赤ピーマン,黄ピーマン	2.9 g
	じゃがいもの味噌汁		さば節,油揚げ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,人参,小松菜	
14 (火)	大豆入りドライカレー		豚肉,大豆	米,麦,油	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,レーズン	853 kcal
	野菜のピクルス			さとう	大根,にんじん	29.5 g
	SDGSかぼちゃのポタージュ		ベーコン,牛乳,生クリーム,豚骨,とり骨	油,じゃがいも,米,バター	セロリー,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,ホールコーン	23.9 g
	かぼちゃプリン		牛乳,たまご	砂糖	かぼちゃ	1.9 g

15 (水)	青菜ごはん			米,麦	小松菜	793 kcal
	さわらのカレーマリネ		さごし	小麦粉,揚げ油,砂糖,油	赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,玉ねぎ	30.0 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	つきこんにゃく,油,砂糖	人参	25.8 g
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	1.6 g
16 (木)	酢豚丼		豚もも肉,うすら卵	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油,砂糖,ごま油	生姜,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	841 kcal
	冬瓜スープ		とり肉,油揚げ,かまぼこ,豆腐,さば節	でんぶん	冬瓜,人参,小松菜	30.8 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	27.0 g
						2.7 g
17 (金)	かしわめし		出し昆布,とり肉,さば節	胚芽米,麦,つきこんにゃく,砂糖	ごぼう,乾しいたけ,人参	748 kcal
	さばの照焼		さば	でんぶん		31.8 g
	春雨の中華酢あえ			春雨,ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,もやし,大豆もやし,人参	22.8 g
	大根のゆかりあえ				大根,ゆかり	2.6 g
	吉野汁		さば節,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,玉ふ	人参,長ネギ,小松菜	
20 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,米粒麦		839 kcal
	チーズオムレツ		チーズ,たまご,牛乳	バター	玉ねぎ	33.1 g
	切り干し大根の煮付け		とり肉,油揚げ,さば節	油,さとう	切干大根,人参	28.0 g
	具だくさんみそ汁		さば節,出し昆布,豆腐,油揚げ,味噌	じゃがいも	ごぼう,人参,大根,白菜,長ネギ,小松菜	2.6 g
	カルピスゼリー		アガー,乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶	
21 (火)	ピザトースト		ベーコン,チーズ	胚芽食パン,油	玉ねぎ,ピーマン	774 kcal
	キャベツと小松菜サラダ			油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参	31.7 g
	野菜のクリーム煮		ベーコン,とり肉,あさり,スキムミルク,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉	人参,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,マッシュルーム,	32.4 g
						3.0 g
22 (水)	タコライス		豚肉	米,麦,油	玉ねぎ,レモン,トマト,レタス	813 kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	30.1 g
	すいか				すいか	22.6 g
						2.7 g
23 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		753 kcal
	麻婆豆腐		絹とうふ,豚肉,味噌,とり骨	油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,生姜,乾しいたけ,長ネギ,玉ねぎ	29.2 g
	野菜のナムル			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,小松菜,人参	22.5 g
	トマトとニョッキのスープ		たまご,粉チーズ,ベーコン,豚骨,とり骨	じゃがいも,小麦粉,油	にんにく,玉ねぎ,トマト,小松菜	3.0 g
	ミルクティゼリー		アガー,牛乳	砂糖		
24 (金)	手作りオニオンロールバター		牛乳,ベーコン	米粉,強力粉,砂糖,油,メープルシロップ,バター	玉ねぎ,ホールコーン	784 kcal
	ポテトチップス			じゃがいも,揚げ油		27.3 g
	ほうれん草のサラダ		ちりめんじゃこ	油,さとう	ほうれん草,小松菜,キャベツ,ホールコーン	33.9 g
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,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	3.0 g
29 (水)	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油,ごま	人参,キムチ,ピーマン	842 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも,たまご	小麦粉,パン粉,油		29.3 g
	中華スープ		とり肉,豆腐,とり骨	油,春雨,でんぶん	人参,たけのこ,木茸,玉ねぎ,長ネギ,小松菜,生姜	26.2 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	2.4 g
30 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		752 kcal
	ほきの五色揚げ煮		ホキ,大豆	でんぶん,じゃがいも,油,砂糖	人参,ピーマン	29.0 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま	キャベツ,小松菜,人参	19.3 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,人参,さやいんげん	2.3 g