










7月・8月分献立表

令和4年6月30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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ひじきチャーハン		たまご,ひじき,豚肉	米,麦,油,砂糖	乾しいたけ,人参,さやいんげん	778 kcal
	ごまきゅうり		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	きゅうり,キャベツ	29.0 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	春雨,でんぷん,ごま	人参,玉ねぎ,小松菜	24.3 g
	ブルーベリーの ヨーグルトケーキ		ヨーグルト,たまご	バター,さとう,小麦粉	ブルーベリー	2.3 g
4 月	ツナとみぞれのスパゲティ		ツナフレーク,のり	スパゲティ,オリーブ油	大根	751 kcal
	ポテトたこ揚げ		ベーコン,ゆでたこ,いか,たまご,あおのり	じゃがいも,でんぷん,小麦粉,揚げ油,きび砂糖	長ネギ,紅しょうが	29.9 g
	夏野菜のカラフルサラダ		ちりめんじゃこ	油	キャベツ,小松菜,きゅうり,ピーマン,黄パプリカ,ミニトマト	30.1 g
						2.5 g
5 火	夏野菜たっぷり チキンカレー		豚肉,豚骨,チーズ,とり肉,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,ピーマン,赤パプリカ,ホールトマト,りんご,なす	881 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	31.8 g
						33.9 g
6 水	わかめごはん		わかめ	米,麦		824 kcal
	さわらの麦みそ焼き		さわら,味噌	砂糖,ごま,麦		33.6 g
	青菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖	ほうれん草,小松菜,人参	20.8 g
	お嫁さん団子汁		煮干し,豆腐,豚肉,味噌	白玉粉,油	ごぼう,人参,大根,玉ねぎ,乾しいたけ,長ネギ	2.8 g
	ミルクゼリー ブルーベリーソース		アガー,牛乳	砂糖,ブルーベリージャム	ブルーベリー	
7 木	夏野菜あんかけチャーハン		たまご,ハム	米,麦,ごま油,油,でんぷん	小松菜,長ネギ,しょうが,乾しいたけ,人参,冬瓜,枝豆	850 kcal
	ジャンボシュウマイ		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	32.9 g
	クリームコーンスープ		とり肉,豚骨,とり肉,牛乳,生クリーム	油,サラダ油,バター,小麦粉	セロリー,玉ねぎ,ホールコーン,木茸,小松菜	30.1 g
	小玉すいか				すいか	2.7 g
8 金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		770 kcal
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		30.5 g
	白身魚の五目あんかけ		ホキ,とり肉	でんぷん,油	人参,玉ねぎ,乾しいたけ,もやし,えのき,小松菜	20.0 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	こんにゃく,油,砂糖	人参,さやいんげん	1.9 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,パイン缶,みかん缶	
11 月	パワーアップごはん			胚芽米,麦		806 kcal
	さばの照焼		さば	でんぷん		29.4 g
	ゆかり和え				きゅうり,大根,ゆかり	18.5 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	1.1 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	白玉粉,砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	

12 火	五目うま煮丼		豚肉,いか,かまぼこ,うすら卵	米,麦,油,ごま油,でんぷん	たけのこ,人参,白菜,チンゲンサイ,乾しいたけ	756 kcal
	ししゃものカレー焼き		ししゃも			33.0 g
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ごま油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ネギ,木茸,小松菜,生姜	22.8 g
						2.8 g
13 水				米,麦		906 kcal
			豚肉,ヨーグルト,豚骨,チーズ	油,はちみつ,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト	31.2 g
				スパゲティ,オリーブ油		31.7 g
			豚肉	小麦粉,揚げ油		2.9 g
			豚肉,おから,牛乳,ひじき,たまご	パン粉	玉ねぎ	
				じゃがいも,揚げ油		
せん切り野菜スープ	豚肉,とり骨	油	たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,木茸,小松菜,セロリー			
14 木	麦ごはん			米,麦		771 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		26.9 g
	大豆入りコロッケ		大豆,豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,パン粉,揚げ油,砂糖	人参,玉ねぎ	23.0 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし	3.4 g
	かぶのみそ汁		煮干し,油揚げ,豆腐,わかめ,味噌		玉ねぎ,かぶ,人参,長ネギ	
15 金	冷やし天ぷらうどん		さば節,いか,ちくわ,たまご	うどん,砂糖,小麦粉,油	かぼちゃ	823 kcal
	ブロッコリーのごま醤油			ごま	ブロッコリー	35.9 g
	大豆と小魚の甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,さとう,ごま		28.1 g
						4.3 g
19 火	カレーピラフ		いか,ボンレスハム	米,麦,バター,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	855 kcal
	鶏肉のレモンソース		とり肉	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	レモン	31.3 g
	白いんげん豆のポタージュ		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	27.4 g
	冷凍みかん				みかん	3.0 g
8/29 月	キムチどん		豚肉	米,麦,ごま油,砂糖,ごま	にんにく,長ネギ,玉ねぎ,キムチ,ニラ	750 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			31.8 g
	石狩汁		さば節,出し昆布,鮭,豆腐,味噌	じゃがいも	ごぼう,人参,大根,白菜,ホールコーン,長ネギ,小松菜	20.2 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶	2.8 g
8/30 火	天津飯		えび,たまご,さば節	米,麦,油,でんぷん,砂糖	人参,たけのこ,ニラ,長ネギ	770 kcal
	肉片湯		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん	生姜,人参,白菜,長ネギ,小松菜,木茸,生姜	32.5 g
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	砂糖,白練りごま,黒砂糖		26.7 g
					3.1 g	
8/31 水	クロックムッシュ		ハム,チーズ,たまご,牛乳	食パン,バター,砂糖		755 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	34.2 g
	スープカレー		とり肉,とり骨,煮干し,出し昆布	オリーブ油,じゃがいも,油	にんにく,なす,かぼちゃ,さやいんげん,しめじ,ホールトマト,玉ねぎ,セロリー,りんご,生姜	29.7 g
						4.1 g