

9月分献立表

令和4年8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食分 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		749 kcal
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	27.5 g
	豚肉と野菜の味噌炒め		豚肉,味噌	油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ピーマン,長ネギ,木茸	19.2 g
	鮭缶のだんご汁		牛乳,わかめ,鮭缶,油揚げ,煮干し,味噌	白玉粉,サラダ油,長いも,じゃがいも	玉ねぎ,人参,長ネギ,小松菜	2.7 g
2 金	青菜ごはん			米,麦	小松菜	750 kcal
	から揚げの甘酢あんかけ		とり肉	でんぷん,小麦粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,長ネギ,赤ピーマン,ピーマン	28.5 g
	特製ふりかけ		さば節,出し昆布	ごま,砂糖		26.3 g
	キャベツのナムル			ごま油,ラー油	大豆もやし,キャベツ,もやし,生姜	2.8 g
	にら玉みそ汁		とり肉,豆腐,たまご,出し昆布,さば節,みそ	油,でんぷん	人参,木茸,玉ねぎ,長ネギ,ニラ	
5 月	さつまいもごはん			米,麦,さつまいも		750 kcal
	ズッキーニのオムレツ		豚肉,牛乳,チーズ,たまご	油,バター	玉ねぎ,ズッキーニ	26.7 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	19.9 g
	もずくの味噌汁		煮干し,もずく,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,人参,えのき,小松菜	2.4 g
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,人参	
6 火	鉄分アップ他人どんぶり		ちりめんじゃこ,豚肉,さば節,たまご	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,砂糖	小松菜,人参,玉ねぎ	753 kcal
	野菜のピクルス			砂糖	大根,人参	26.6 g
	フラワーチップス			さつまいも,砂糖,はちみつ		18.1 g
7 水	大豆入りドライカレー		豚肉,大豆	米,麦,油	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,レーズン	835 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき,ハム	油,砂糖	きゅうり,人参	28.4 g
	キャロットポタージュ		とり骨,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米	玉ねぎ,人参,セロリー	27.7 g
						2.8 g
8 木	セサミロール			胚芽パン,ごま,マーガリン,はちみつ		750 kcal
	ブルガリアのムサカ		豚肉,大豆,とり骨,牛乳,ヨーグルト,たまご	じゃがいも,油,バター,小麦粉	なす,人参,玉ねぎ,ホールトマト	30.3 g
	もやしのナムル			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	26.7 g
	春雨スープ		豆腐,とり骨	春雨	人参,木茸,玉ねぎ,えのき,小松菜,生姜	3.1 g
9 金	麦ごはん			米,麦		762 kcal
	さばのレモン焼き		さば	オリーブ油,油	レモン	29.8 g
	野菜のじゃこかつお		かつお節,ちりめんじゃこ	砂糖	小松菜,大豆もやし,もやし,人参	23.6 g
	じゃがいもの味噌汁		煮干し,油揚げ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,かぶ,小松菜	2.1 g
	紫芋ミルクゼリー		牛乳,生クリーム,寒天	むらさきいも,砂糖		
12 月	クッパごはん		豚肉,あさり,とり骨,豚骨,たまご	米,麦,ごま油,砂糖,ごま,でんぷん	生姜,にんにく,たけのこ,人参,長ネギ,キムチ,ニラ,生姜,しめじ,小松菜	774 kcal
	野菜のナムル			ごま油,ごま	大豆もやし,もやし,小松菜,人参	25.8 g
	さつま芋パイ			さつまいも,砂糖,ギョウザの皮,小麦粉,油	パイン缶	20.4 g
						2.7 g
13 火	Wパワーアップごはん			胚芽米,麦,きび		758 kcal
	魚の麦みそ焼き		さわら,味噌	砂糖,ごま,麦		31.6 g
	ほうれん草のいそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,人参,ホールコーン	20.1 g
	さつまいもの味噌汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,さつまいも	人参,大根,長ネギ	3.1 g

14 水	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	人参,乾しいたけ,長ネギ	747 kcal
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ,人参,	31.7 g
	キャベツのおかかかえ		かつお節		キャベツ,大豆もやし,小松菜,人参	20.7 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,長ネギ,大根,小松菜,生姜	3.2 g
15 木	なすとトマトのスパゲティー		豚肉,あさり水煮,味噌,チーズ	スパゲティ,油	なす,にんにく,生姜,セロリー,人参,玉ねぎ,ホールトマト	804 kcal
	ガルバンソースープ		ベーコン,ひよこ豆,とり骨	油,じゃがいも	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ,木茸,小松菜	26.7 g
	手作りチーズスコーン		牛乳,チーズ	小麦粉,強力粉,砂糖,バター		27.7 g
						2.4 g
16 金	ブルコギ丼		ちりめんじゃこ,豚肉	胚芽米,麦,油,砂糖,ごま油,ごま	にんにく,生姜,大豆もやし,もやし,人参,しめじ,玉ねぎ,ニラ	749 kcal
	白菜スープ		ベーコン,とり骨	油,ごま	人参,玉ねぎ,白菜,乾しいたけ,小松菜,セロリー	27.6 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	23.2 g
						2.4 g
20 火	酢豚丼		豚肉,うずら卵	米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	生姜,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	783 kcal
	大根のごま酢あえ			砂糖,ごま	大根,人参	27.3 g
	白いんげんと野菜のーブ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	生姜,長ネギ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ	21.8 g
						2.7 g
21 水	チキンライス		とり肉	米,麦,バター,油	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげん	753 kcal
	コーンとキャベツのサラダ			油	キャベツ,人参,ホールコーン	27.2 g
	ひじきスープ		ひじき,たまご,豆腐,さば節	じゃがいも,でんぷん	人参,玉ねぎ,小松菜	19.7 g
	アップルゼリー		アガー	砂糖	アップルジュース	2.4 g
22 木	きつねうどん		さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉	うどん,砂糖	人参,乾しいたけ,えのき,小松菜,長ネギ	772 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉,たまご	油,しらたき,砂糖,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,	玉ねぎ,人参	29.1 g
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	27.8 g
						3.8 g
26 月	シュクメルリ		とり肉,とり骨,牛乳,あさり,生クリーム	米,麦,バター,油,さつまいも,小麦粉	人参,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,しめじ,生姜	879 kcal
	野菜のスープ煮		豚肉,とり骨	油,じゃがいも	たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,小松菜,セロリー	26.9 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイナップル缶,もも缶	27.2 g
						2.3 g
27 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		780 kcal
	とりとコーンの揚げ煮		とり肉	でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	長ネギ,生姜,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン	26.8 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし,人参	23.9 g
	味噌汁		煮干し,油揚げ,わかめ,味噌		玉ねぎ,大根,小松菜	2.7 g
28 水	しらすごはん		ちりめんじゃこ	米,麦,砂糖		816 kcal
	さばの照焼		さば	でんぷん		34.1 g
	キャベツフレンチ			油	キャベツ,みかん缶	18.7 g
	だご汁		煮干し,味噌	小麦粉,じゃがいも	かぼちゃ,玉ねぎ,ごぼう,人参,まいたけ,長ネギ	3.1 g
29 木	焼きカレーホワイトソース		とり肉,あさり,とり骨,チーズ	米,麦,バター,油,小麦粉	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト	842 kcal
	スタミナサラダ		豚肉	油,砂糖,ごま油,ごま	レタス,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,ピーマン,小松菜,にんにく	29.2 g
						32.6 g
						2.5 g
30 金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		757 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,長ネギ,玉ねぎ	30.5 g
	切干し大根の煮つけ		ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	切干大根,人参,ごぼう,小松菜	21.6 g
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮,ごま油	人参,たけのこ,乾しいたけ,もやし,小松菜,玉ねぎ,長ネギ,生姜	3.2 g