










6月分献立表

令和5年5月30日
 杉並区立松溪中学校
 校長 小松 進一
 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 (木)	炒めジャージャー麺		豚肉,味噌,たまご	中華麺,ごま油,砂糖,でんぷん,ごま,油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,長ねぎ,乾しいたけ,たけのこ,もやし,大豆もやしきゅうり	716 kcal
	サウピカンサラダ		じゃがいも,油,ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン	26.6 g	
	乳ない豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	25.3 g
						2.7 g
2 (金)	焼肉チャーハン		豚肉,さつま揚げ,たまご,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま油,砂糖,ごま	生姜,にんにく,長ねぎ,小松菜	723 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	生姜,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,木茸	29.9 g
	すいか				すいか	20.9 g
						2.4 g
6 (火)	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,長ねぎ	795 kcal
	ししゃもの照り焼き		ししゃも	砂糖		35.0 g
	スタミナサラダ		豚肉	油,砂糖,ごま油,ごま	レタス,キャベツ,小松菜,きゅうり,赤ピーマン,ピーマン,にんにく	26.3 g
	じゃがもちスープ		油揚げ,さば節	じゃがいも,でんぷん	人参,大根,冬瓜,ごぼう,長ねぎ,小松菜	3.0 g
7 (水)	スパゲティベスカトーレ		いか,えび,あさり	スパゲティ,油,バター	にんにく,セロリー,人参,玉ねぎ,ホールトマト	753 kcal
	ガーリックトースト		チーズ	ワトワツパソ,バター	パセリ	30.7 g
	パイン入キャベツフレンチ			油	キャベツ,小松菜,人参,パイナップル缶	27.3 g
	ミルクゼリーピーチソースかけ		アガー,牛乳	砂糖	もも缶	2.5 g
8 (木)	6/10開校記念日お祝いご膳 赤飯		小豆	米,もち米,ごま		746 kcal
	魚の照り焼き		ぼら	オリーブ油,でんぷん	生姜	35.1 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,もやし,大豆もやし,人参	24.0 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,乾しいたけ,しめじ	2.5 g
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	グレープジュース	
9 (金)	ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	米,麦,砂糖		717 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		とり肉	でんぷん,揚げ油	生姜	35.0 g
	筑前煮		とり肉	油,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,たけのこ,れんこん,生姜,乾しいたけ	23.6 g
	ゆばのすまし汁		さば節,乾燥わかめ,湯葉	ふ	小松菜,人参	2.7 g
12 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		777 kcal
	SDGs ふりかけ		さば節	ごま,砂糖		34.8 g
	さごしの香味焼き		さごし,ヨーグルト	オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,生姜	21.3 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	しらたき,油,砂糖	人参,さやいんげん	2.5 g
	野菜のみそ汁		味噌,さば節	油,じゃがいも	ごぼう,人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜	
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,人参	
13 (火)	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	770 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき,ハム	油,砂糖	きゅうり,小松菜,人参	29.3 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	24.5 g
						2.3 g
14 (水)	あしたばロール		牛乳	米粉,強力粉,砂糖,バター,メープルシロップ,油	明日葉	736 kcal
	新ごぼうのパスタ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,長ねぎ,赤パプリカ,ごぼう	24.6 g
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ,人参	20.0 g
	ミネストローネ		豚肉,とり骨,ひよこ豆	油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールトマト,小松菜	2.5 g

15 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		737 kcal
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		34.1 g
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,油,砂糖	生姜	22.3 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし	2.8 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	
16 (金)	親子丼		とり肉,さば節,たまご	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ	742 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,揚げ油,砂糖	長ねぎ	31.8 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	でんぷん,ごま	人参,玉ねぎ,小松菜,生姜	21.4 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース	2.9 g
19 (月)	麦ごはん			米,麦		716 kcal
	魚のからし味噌焼		いなだ,味噌	ごま油,砂糖	にんにく,長ねぎ	35.2 g
	金平ごぼう		かつお節	油,ごま油,しらたき,砂糖	ごぼう,人参	23.2 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,長ねぎ,冬瓜,小松菜	2.5 g
20 (火)	梅わかごはん		わかめ	米,麦	梅干し	767 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	30.7 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	27.0 g
	もずくのみそ汁		煮干し,もずく,豆腐,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,人参,えのきたけ,小松菜	3.5 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		
21 (水)	五目あんかけそば		豚肉,いか,とり骨	中華麺,油,でんぷん	人参,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,乾しいたけ,もやし	754 kcal
	ひじきとコーンの中華和え		ひじき	油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,★きゅうり,ホールコーン,人参	35.0 g
	ポテトたこ揚げ		ベーコン,ゆでたこ,いか,たまご,青のり	じゃがいも,でんぷん,小麦粉,揚げ油	長ねぎ,紅しょうが	24.5 g
					2.9 g	
22 (木)	酢豚丼		豚肉,うすら卵	米,麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,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	761 kcal
	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,小松菜	31.1 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶,パイナップル缶,桃缶	26.6 g
					2.4 g	
23 (金)	ガバオライス <small>リクエストが</small>		豚肉	胚芽米,麦,ごま油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,パジル,にんにく,生姜	780 kcal
	パリパリ忍者サラダ			じゃがいも,油,でんぷん,砂糖	人参,キャベツ,ホールコーン,小松菜,しその葉	30.7 g
	白いんげん豆と野菜のスープ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	生姜,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	24.1 g
					2.3 g	
26 (月)	じゃこごはん		ちりめんじゃこ	米,米粒麦,砂糖		785 kcal
	おからコロッケ		おから,豚肉,スキムミルク,たまご	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,揚げ油	人参,玉ねぎ	30.2 g
	ホイルキャベツのドレッシングあえ			サラダ油	キャベツ,人参	27.0 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,ふ	人参,長ねぎ	3.2 g
29 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		754 kcal
	麻婆豆腐		豆腐,豚肉,味噌,とり骨	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,玉ねぎ,長ねぎ	35.7 g
	いかのかりん揚げ		いか	でんぷん,油	生姜	22.4 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,長ねぎ,生姜	3.3 g
30 (金)	中華丼		豚肉,いか,むきえび,うすら卵,かまぼこ	米,麦,油,でんぷん,ごま油,でんぷん	たけのこ,人参,白菜,乾しいたけ	709 kcal
	ピザポテト		ベーコン,ピザ用チーズ	じゃがいも,油	玉ねぎ,ピーマン	32.0 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	21.8 g
					2.7 g	