

[7月分 献立表]

今月の目標：夏の食生活と健康について考えよう！

令和元年6月28日
杉並区立松溪中学校
校長 赤荻千恵子
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月	ひじきチャーハン		たまご、ひじき、豚肉	米、麦、油、さとう	人参、さやいんげん	778 kcal
	ガーリックポテト			じゃがいも		29.3 g
	ジャンボギョウザ		豚肉	ごま油、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉、揚げ油、かき油	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ニラ	22.5 g
	中華スープ		とり肉、豆腐、とり骨	油、春雨、でんぷん	人参、たけのこ、木茸、たまねぎ、長ネギ、小松菜、しょうが	2.3 g
2火	焼きカレー ホワイトソース		とり肉、とり骨、チーズ、牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、人参、ホールトマト	876 kcal
	シャキシャキ和え		ひじき	さとう、ごま油	切干大根、もやし、だいずもやし、小松菜、人参、きゅうり	26.3 g
	乳ない豆腐		粉寒天、牛乳	さとう	みかん缶	29.4 g
						2.5 g
3水 国産 デー	麦ごはん			米、麦		764 kcal
	さばの味噌煮		出し昆布、さば、みそ	さとう	しょうが	31.2 g
	肉じゃが		豚肉	油、しらたき、じゃがいも、さとう	たまねぎ、人参、さやいんげん	19.5 g
	もやしのピリ辛和え			さとう、ごま油、一味唐辛子	もやし、小松菜、だいずもやし	2.7 g
4木	ゆかりごはん			米、麦	ゆかり	904 kcal
	おからコロッケ		おから、豚肉、スキムミルク、たまご、牛乳	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、揚げ油	人参、たまねぎ	31.8 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	人参、小松菜、キャベツ、きゅうり	32.0 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	2.7 g
5金	ハワイアンロール		豆乳、ハム、チーズ	米粉、強力粉、さとう、バター、メープルシロップ、油、ベーキングパウダー	パインアップル缶	745 kcal
	白いんげんとトマトのスープ		豚骨、とり肉、白いんげん豆	じゃがいも、マカロニ	セロリー、たまねぎ、人参、トマト、ピーマン	30.1 g
	小松菜サラダ		マグロ	油、さとう	キャベツ、小松菜、きゅうり、赤パプリカ、レモン	27.9 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース、みかん	2.7 g
8月	みそかつ丼		豚肉、たまご、みそ、さば節	米、麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう	キャベツ	897 kcal
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜、もやし、だいずもやし	36.5 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、たまねぎ、小松菜	27.8 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース、人参	2.9 g

9 火	キムチどん		豚肉	米,麦,ごま油,さとう,ごま	にんにく,長ネギ,たまねぎ,人 参,キムチ,しめじ,ニラ	835 kcal
	トック 韓国		豚肉,たまご,さば節	小麦粉,白玉粉,上新粉,油, ごま油	白菜,人参,木茸,長ネギ,小松菜	27.7 g
	さつまいもの フラワーチップ			さつまいも,揚げ油,さと う,はちみつ		25.4 g
						2.3 g
多様化 給食 10 水	高野豆腐の そばろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,さとう	人参,長ネギ	835 kcal
	野菜のおおかかじょゆ		かつお節		小松菜,もやし,だいずもやし, 人参	34.3 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	とうがん,人参,万能ねぎ	27.7 g
	チーズケーキ		クリームチーズ,生クリ ーム,たまご	小麦粉,さとう	レモン	3.2 g
	抹茶パンケーキ		牛乳,たまご	小麦粉,さとう,甘納豆, ベーキングパウダー		
11 木	パエリア スペイン		とり肉,いか,むきえび, あさり	米,麦,バター,油	にんにく,たまねぎ,赤ピーマ ン,マッシュルーム,ピーマン, トマト	835 kcal
	鶏肉のレモンソース		とり肉	でんぷん,小麦粉,揚げ油, さとう	レモン	36.3 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	たまねぎ,人参,セロリー	27.4 g
	小玉すいか				すいか	2.9 g
12 金	冷やし天ぷらうどん		さば節,いか,ちくわ,た まご	うどん,さとう,小麦粉,揚 げ油	かぼちゃ	760 kcal
	卵焼きあんかけ		たまご,さば節	さとう,油,でんぷん	ホールコーン	33.5 g
	野菜のナムル			ごま油,ごま	もやし,だいずもやし,小松菜, 人参	27.6 g
国産 デー 16 火	切り干しごはん		ちりめんじゃこ,油揚げ, さば節	米,麦,油	切干大根,人参	746 kcal
	油揚げの春巻き		豚肉,油揚げ	油,春雨,ごま油,でんぷん, かき油	たけのこ,長ネギ,ニラ,もやし	30.3 g
	ゆかりきゃべつ				キャベツ,ゆかり	23.4 g
	夏の豚汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ネギ,とうがん, 小松菜	3.3 g
17 水	タコライス 沖縄		豚肉	米,麦,油	たまねぎ,レモン,トマト,レタ ス	924 kcal
	豆乳チャウダー		あさり,ベーコン,とり 骨,豆乳	油,じゃがいも,小麦粉,バ ター	たまねぎ,人参,マッシュルーム,小松菜	33.0 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	白玉粉,さとう	みかん缶,パインアップル缶, もも缶	25.8 g
18 木	夏野菜カレー 地元野菜デー		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バタ ー,小麦粉,さとう,揚げ油	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,人参,かぼちゃ,ホー ルトマト,りんご,なす	967 kcal
	とり肉のハーブ焼き		とり肉	オリーブ油		30.6 g
	グリーンサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,さとう,ごま油	ピーマン,小松菜,キャベツ, きゅうり	37.1 g
	小玉すいか				すいか	3.7 g
19 金	てりやきバーガー		豚肉,牛乳,たまご	セサミパン,パン粉,油,き び砂糖,水あめ	たまねぎ,キャベツ,トマト	802 kcal
	ポテト			じゃがいも,揚げ油		35.7 g
	ミネストローネ白いん げん豆		豚肉,白いんげん豆,とり 骨,チーズ	油	セロリー,人参,たまねぎ,セロ リー,キャベツ,ホールのトマト	29.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	4.3 g

食材の都合で献立の変更することがあります。