









7月予定献立

今月の目標：夏の食生活と健康について考えよう！

令和2年6月29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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	まめまめごはん		ちりめんじゃこ,大豆	米,麦,油	枝豆	749 kcal
	夏の豚汁		さば節,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	30.9 g
	白玉フルーツポンチ		とうふ	白玉粉,さとう	みかん缶,パイン缶,もも缶	15.3 g
						2.4 g
2 木	大豆カレー		大豆,豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	823 kcal
	ひじきとコーンの中華和え		ひじき	油,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	28.4 g
						26.5 g
						2.6 g
3 金	ちりめんごはんの照り焼丼		ちりめんじゃこ,とり肉	米,麦,はちみつ,きび砂糖,でんぷん		750 kcal
	五目きんぴら		さつま揚げ,さば節,かつお節	油,こんにゃく,さとう	ごぼう,れんこん,人参,さやいんげん,しょうが,小松菜	32.7 g
	小玉すいか				すいか	21.1 g
						1.4 g
6 月	あなごすし		出し昆布,あなご,たまご	米,麦,さとう,油	しょうが,小松菜	749 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,玉ふ	冬瓜,人参	30.4 g
	カルピスゼリー		アガー,乳酸菌飲料	さとう	みかん缶	21.1 g
						3.0 g
7 火	麦ごはん			米,米粒麦		867 kcal
	豚肉と野菜の味噌炒め		豚肉,味噌	ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,ピーマン,長ねぎ,乾しいたけ	32.6 g
	呉汁		出し昆布,さば節,豚肉,豆腐,味噌,豆	じゃがいも	人参,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	26.5 g
						2.6 g
8 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	758 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,きび砂糖		29.0 g
	青菜とコーンのスープ		さば節,たまご	でんぷん	玉ねぎ,長ねぎ,白菜,木茸,クリームコーン,小松菜	23.3 g
						3.0 g
9 木	焼肉チャーハン		豚肉,さつま揚げ,たまご	米,麦,油,ごま油,さとう,ごま,オイスターソース	しょうが,にんにく,長ねぎ,小松菜	762 kcal
	ニラたまスープ		とり肉,さば節,出し昆布,たまご	でんぷん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,ニラ	31.7 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,ごま,さとう,ごま油,油	にんじん,ちやし,きゅうり,小松菜	27.1 g
						3.0 g
10 金	手作り鶏肉のみそねぎパン		とり肉,みそ,豆乳	はちみつ,油,でんぷん,米粉,強力粉,さとう,バター,メープルシロップ	長ねぎ	781 kcal
	ポークビーンズ		白いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	油,じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉ねぎ,小松菜	28.5 g
	乳ない豆腐(みかん)		寒天,牛乳	さとう	みかん缶	25.5 g
						2.6 g

13月	中華菜飯		ちりめんじゃこ,豚肉	米,麦,もち米,油,さとう,ごま油	人参,たけのこ,メンマ,小松菜	766 kcal
	白身魚の五目あんかけ		ホキ	でんぷん,油	人参,玉ねぎ,乾しいたけ,もやし,えのき,たけのこ	32.1 g
	さつまいものごまだんご			さつまいも,白玉粉,さとう,ごま,揚げ油		34.4 g
						3.0 g
14火	夏野菜カレー		豚肉,豚骨,チーズ	胚芽米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,ホールトマト,りんご,なす	845 kcal
	大根サラダ		かつお節,ちりめんじゃこ	油,さとう,ごま	だいこん,にんじん,こまつな,たまねぎ	26.9 g
	もものミルクゼリー		アガー,牛乳	さとう	もも缶	29.9 g
					2.6 g	
15水	梅若ごはん		わかめ	胚芽米,麦,ごま	梅干し	812 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉,たまご	油,しらたき,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,人参	27.7 g
	春雨スープ		豆腐,さば節	はるさめ	人参,乾しいたけ,長ねぎ,えのき,木茸,小松菜,しょうが	27.2 g
					2.4 g	
16木	炒飯		えび,豚肉,たまご	胚芽米,麦,油,さとう	しょうが, 長ねぎ,ザーサイ,さやいんげん	748 kcal
	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,大豆もやし,小松菜,長ねぎ,しょうが	28.2 g
	レモンゼリー		アガー	はちみつ,さとう	レモン,みかん缶	23.1 g
					4.2 g	
17金	コーンピラフ		とり肉	胚芽米,麦,バター,油	玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,ピーマン	745 kcal
	イタリアン照り焼きポーク		豚肉,チーズ	さとう	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤パプリカ	33.8 g
	トマトと卵のスープ		とり肉,たまご,とり骨	でんぷん	たまねぎ,トマト,小松菜,セロリー	25.6 g
					3.4 g	
20月	手作りプチパン		豆乳	強力粉,小麦粉,さとう,オリーブ油,油		796 kcal
	ガーリックライスポークストロガノフ		とり骨,豚肉,生クリーム	米,米粒麦,バター,オリーブ油,小麦粉,油,デミグラスソース	にんにく,たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,トマトジュース	29.6 g
	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,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,木茸,キャベツ,小松菜	27.3 g
					3.2 g	
21火	酢豚丼		豚もも肉,うずら卵	米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,さとう	しょうが,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	764 kcal
	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,しょうが	30.0 g
						25.1 g
					2.9 g	
22水	タコライス		豚肉,チーズ	米,麦,油	玉ねぎ,レモン,トマト,レタス	820 kcal
	パンプキンポタージュ		とり骨,牛乳,生クリーム	バター,米,食パン	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,セロリー	32.2 g
	ジョアブルーン		ジョアブルーン			24.0 g
					3.0 g	
27月	炒めそば		豚肉,いか	中華めん,油	人参,たけのこ,木茸,キャベツ,玉ねぎ,もやし,ニラ	774 kcal
	ほうれん草のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	さとう,ごま	ほうれん草,人参	33.1 g
	もちもちチーズボール		牛乳,チーズ	じゃがいも,でんぷん,はちみつ,油		28.0 g
					4.0 g	
30木	大豆入りドライカレー		豚肉,大豆	米,麦,油	マッシュルーム,にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,レーズン	714 kcal
	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,しょうが	27.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.4 g
					3.1 g	
31金	かしわめし		出し昆布,とり肉,さば節	米,麦,こんにゃく,さとう	ごぼう,しめじ,人参	810 kcal
	さつまあげ		たら,ひじき,えび,いか,豆腐,たまご	油	木茸,ごぼう,人参,長ねぎ	36.4 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,さとう	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン	26.3 g
					2.8 g	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。