

[配布用献立表]

2022年 9月

杉並区立和田中学校

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	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん(80g押し麦)	○		米、米粒麦、強化米		766 kcal
	※ホキのかき味噌焼き(70g-60g)0.9		ホキ60g、赤色辛みそ	ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、ながねぎ	29.4 g
	すいとん(肉ナリ)		さば節(ダシ)、油揚げ	白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな	18.6 g
	ジャガ芋のきんぴら(インゲン)			じやがいも、揚げ油、炒め油、こんにゃく、さとう、白炒りごま	にんじん、★ごぼう、さやいんげん	2.8 g
2 金	チキンクリームライス(ターメリックライス)	○	とり肉(コマ)、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、あさり水煮(レトルト)	米、米粒麦、強化米、★バター、炒め油、小麦粉、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、ビーマン、ホールコーン(缶)	747 kcal
	※じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン(短冊)、レンズまめ(全粒、乾)、とり骨(スープ)	炒め油、じやがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー(スープ)、こまつな	23.5 g
	※こんにゃくサラダ			こんにゃく、白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	★もやし、きゅうり	24.3 g
						3.2 g
5 月	かき揚げ丼(大豆春菊無)	○	★むきえび、いか(短冊)、★ちりめんじやこ、★たまご、さば節(ダシ)	米、米粒麦、強化米、小麦粉、揚げ油、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	756 kcal
	冬瓜汁		とり胸肉(皮なし)、油揚げ、かまぼこ、さば節(ダシ)、とうふ	でんぶん	乾しいたけ、とうがん、にんじん、万能ねぎ	31.2 g
	巨峰(2個)				巨峰(2粒)	20.0 g
						3.5 g
6 火	エビピラフ(米84g)	○	★むきえび	米、米粒麦、★バター、炒め油	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)	747 kcal
	※ボテトオムレツ(70g、ソース)0.8		ベーコン(短冊)、★調理用牛乳、★たまご	炒め油、★バター、じやがいも	たまねぎ、グリンピース(冷)	28.7 g
	クラムチャウダー0.95		あさり水煮(レトルト)、ベーコン(せん切り)、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	炒め油、じやがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ	25.4 g
						3.4 g
7 水	なすとトマトスースのスパゲティ(豚0.9)	○	豚挽き肉、赤色辛みそ、★粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、揚げ油、炒め油	なす、にんにく、たまねぎ、ホールトマト(缶)	769 kcal
	マセドアンサラダ(芋50g)			じやがいも、サラダ油	きゅうり、にんじん、ホールコーン(缶)、たまねぎ	27.8 g
	フルーツヨーグルト		★ブレーンヨーグルト		★ハイアップル(缶)、もも(缶)、みかん(缶)	24.0 g
						2.3 g
8 木	えのきごはん 標献0.9酒カット	○		米、米粒麦	えのきだけ	747 kcal
	ポテトコロッケ(80g)		豚挽き肉	炒め油、じやがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	にんじん、たまねぎ	24.0 g
	※むらくも汁		さば節(ダシ)、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな	23.9 g
	野菜のおかか和え ○		かつお節		こまつな、キャベツ、にんじん	3.1 g
9 金	麦ごはん(80g押し麦)	○		米、米粒麦、強化米		747 kcal
	※さごしの麦みそ焼き(70g)		さごし、赤色辛みそ	さとう、白すりごま、米粒麦		33.4 g
	野菜の煮物(肉なし)		さば節(ダシ)、油揚げ	炒め油、こんにゃく、さとう、じやがいも	乾しいたけ、たけのこ(缶)、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	21.9 g
	こまつなのはじめ				こまつな、菊のり	3.1 g
14 水	イカフライサンド(胚芽一無塩)	○	いか	★無塩パン コッペ 粉60g、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	キャベツ	758 kcal
	※ミネストローネ(レンズ豆)		豚肩肉、とり骨(スープ)、レンズまめ(全粒、乾)	炒め油、じやがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリンピース(冷)	30.6 g
	大根コーンサラダ			ごま油、さとう	だいこん、ホールコーン(缶)	26.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん M	2.6 g
15 木	ごま入りごはん	○		米、米粒麦、白炒りごま		756 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか(短冊)、大豆	でんぶん、揚げ油、さとう	しょうが	31.2 g
	野菜のわさび和え				★もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	24.2 g
	あいまぜ		油揚げ、焼ちくわ、さば節(ダシ)	こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、★ごぼう	2.7 g
16 金	☆麦ごはん(77g米粒麦)	○		米、米粒麦、強化米		747 kcal
	鶏の塩麹焼き(70g)		とりもも肉(切り身)		にんにく、ながねぎ	29.6 g
	肉じゃが(芋100g)0.8		豚肉(コマ)	炒め油、じやがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	21.9 g
	糸寒天のりごま酢かけ(キャラット)		糸寒天	さとう	ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン(果汁)	2.9 g
20 火	大豆入りドライバー(100g豚レア)	○	大豆、豚挽き肉	米、米粒麦、強化米、★バター、炒め油	セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、ビーマン、レーズン	747 kcal
	茹で野菜の特製ドレッシング			サラダ油、さとう、白すりごま、★マヨネーズ	キャベツ、★もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)、にんにく、りんご、たまねぎ	25.2 g
	☆グレープゼリー0.95		アガー	さとう	グレープジュース	21.7 g
						2.4 g
21 水	※きつねうどん(7ヶ20g)	○	さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、とり肉(コマ)、かまぼこ	うどん、さとう	にんじん、たけのこ(缶)、乾しいたけ、ながねぎ、こまつな	763 kcal
	おはぎ(45g小豆、黄粉)		あずき、きな粉	米、もち米、米粒麦、さとう		30.1 g
	若竹きゅうり				きゅうり 1/3	19.0 g
						2.8 g
22 木	さつまいもごはん0.8	○		米、米粒麦、強化米、さつまいも、黒炒りごま		747 kcal
	磯辺揚げ(竹輪、シヤモ)		焼ちくわ1/4、★ししゃも(本)、あおのり	小麦粉、揚げ油		29.7 g
	☆鶏つくねの豆乳スープ(卵少)		出し昆布、さば節(ダシ)、とり挽き肉、油揚げ、豆乳(調製豆乳)	でんぶん、さとう、白炒りごま	たまねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、万能ねぎ	25.9 g
	即席漬け				キャベツ、きゅうり、しょうが	3.1 g
26 月	青菜ごはん ○80	○		米、米粒麦、ごま油	こまつな	792 kcal
	△東京の仲間バーグ ○切手		豚挽き肉、とびうお(ミニチ)、大豆、★たまご、あさり水煮(缶)、東京牛乳、クラフト切てる	パン粉(乾)、米ぬか油	たまねぎ、あしたば、しょうが	31.1 g
	フライドベジタブル ○			でんぶん、小麦粉、じやがいも、揚げ油	にんじん、★ごぼう	23.7 g
	糸寒天のりごま酢和え標献		糸寒天、油揚げ	白すりごま、さとう、白炒りごま	にんじん、きゅうり、★もやし	2.5 g
27 火	麦ごはん(80g押一米)	○		米、米粒麦、強化米		749 kcal
	のりの佃煮(多)		ほしのり	さとう		37.1 g
	鮭の菊花焼き(60g)		生鮭 切り身 切、★たまご	炒め油、★マヨネーズ	しょうが、えのきだけ、しめじ	27.0 g
	※白滝の有馬煮		豚肩肉(せん切り)、さば節(ダシ)	炒め油、しらたき、さとう	★ごぼう、たけのこ(缶)、にんじん、さやいんげん	2.8 g
28 水	野菜のからし和え0.9	○			こまつな、キャベツ、★もやし	
	フレンチトースト(胚芽食)		★たまご、★調理用牛乳	★胚芽食パン 食、★バター、さとう		742 kcal
	ホーリービース(白赤大丸無)		白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、★生クリーム、豚骨(スープ)	炒め油、小麦粉、じやがいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリンピース(冷)	33.6 g
	じゃこサラダ		★ちりめんじやこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	24.3 g
29 木	果物(梨1/6) ○	○		さとう	なし	3.0 g
	あぶたま丼		さば節(厚けすり)、豚肉(コマ)、油揚げ、かまぼこ、★たまご	米、米粒麦、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷)	783 kcal
	いそ和え(キャラット)		もみのり		こまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)	29.8 g
	白玉フルーツポンチ(みかん汁)		絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、★ハイアップル(缶)、もも(缶)、みかん(缶汁)	22.6 g
30 金	※キムチチャーハン90g入り0.9	○	豚肩肉、★たまご	米、米粒麦、炒め油、白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ビーマン	771 kcal
	※わんたんスープ		豚肉(コマ)、とり骨(スープ)	わんたんの皮、炒め油、ごま油	にんじん、★もやし、ながねぎ、たけのこ(缶)、こまつな、ながねぎ切り落とし、しょう	27.5 g
	マーラーカオ ○高円寺		★たまご、★調理用牛乳	さとう、小麦粉、サラダ油		23.5 g
						3.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています