

[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 (80,押し麦)	○		米,米粒麦,強化米		766 kcal
	※ホキのからし味噌焼き (70g→60) 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 (肉汁)		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)			じゃがいも, 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	チキンクリームスープ (ターメリックス)	○	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, ピーマン, 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, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリー (スー), 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), ★ちりめんじゃこ, ★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, スライスジャルム(缶)	747 kcal
	※ポテトオムレツ (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, じゃがいも	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, じゃがいも, 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	なすとトマトソースのスパゲティ (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 0.9)			じゃがいも, 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		★プレーンヨーグルト		★パイナップル (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	えのきたけ	747 kcal
	ポテトコロッケ(80g)		豚挽き肉	炒め油, じゃがいも, 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 (80,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, じゃがいも	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
	こまつなの菊花和え				こまつな, 菊のり	3.1 g
14 水	イカフライサンド(胚芽→無塩)	○	いか	★無塩パン コッペイ 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, じゃがいも, 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 (77, 米粒麦)	○		米, 米粒麦, 強化米		747 kcal
	鶏の塩麴焼き (70)		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, じゃがいも, 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
	糸寒天の味噌汁かけ(キャベツ2)		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	大豆入りカレー(100g豚レース)	○	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, ピーマン, レーズン	747 kcal
	茹で野菜の特製ドレッシング 0.9			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 (卵汁)		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 ○切テ		豚挽き肉, とびうお(ミンチ), 大豆, ★たまご, あさり水煮(缶), 東京牛乳, クラフト切れてる	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, じゃがいも, 揚げ油	にんじん, ★ごぼう	23.7 g
	糸寒天のマーサ酢和え標献		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 (80,押し米)	○		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, えのきたけ, 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
	ホワイトソース(白赤大根・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, じゃがいも	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		★ちりめんじゃこ	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(厚けずり) , 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 (キャベツ)		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(さか汁)		絹とうふ	白玉粉, さとう	みかん (缶) , ★パイナップル (缶) , もも (缶) , みかん (缶汁)	22.6 g
30 金		○				2.1 g
	※キムチチャーハン90卵入り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) , ピーマン	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