

[配布用献立表]

2023年 1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
11 水	青菜ごはん	○	★しらすぼし	米, 米粒麦, 油, ごま	小松菜	755 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	さとう, ごま, 油	しょうが, 長ねぎ, にんにく	36.2 g
	むらくも汁		さば節(ダシ), ★たまご	でんぶん	にんじん, 長ねぎ, ★もやし, 小松菜	21.4 g
	鏡開きあんもち		豆腐, あずき	白玉粉, 上新粉, さとう		2.5 g
12 木	親子丼	○	とり肉, さば節(ダシ), ★たまご	米, 米粒麦, きび, 油, しらたき, さとう	玉ねぎ, 乾しいたけ, にんじん	713 kcal
	いわしのつみれ汁		いわし, おから, みそ, さば節(ダシ), 油揚げ	でんぶん	長ねぎ, しょうが, 大根, にんじん, 小松菜	32.3 g
	リンゴ (1/6個)				りんご	22.9 g
						3.5 g
13 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		708 kcal
	いかとししゃもの天ぷら		★ししゃも, あおのり, いか	小麦粉, 揚げ油, さとう		26.8 g
	肉じゃが		ぶた肉	油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	25.4 g
	かぶの香り漬け				かぶ, キャベツ, ゆず	2.4 g
16 月	チキンライス	○	とり肉	米, 米粒麦, ★バター, 油	にんじん, しめじ, 玉ねぎ, グリンピース	711 kcal
	イタリアンスープ		ベーコン, ★粉チーズ, ★たまご, とり骨(スープ)	油, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 小松菜	24.3 g
	スイートポテト		★生クリーム, ★調理用牛乳, ★たまご	さつまいも, さとう, ★バター, りんごジャム		21.8 g
						3.3 g
17 火	マヨコーンパン	○	マヨ水煮	★胚芽コッペパン, ★マヨネーズ	ホールコーン, 玉ねぎ	722 kcal
	トマトシチュー		とり肉, とり骨(スープ)	油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, グリンピース	26.0 g
	寒天入りフルーツポンチ		寒天	さとう	オレンジジュース, グレープジュース, みかん缶, りんご缶, 黄桃缶	26.4 g
						3.2 g
18 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	とり肉, 高野豆腐	米, 米粒麦, 油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, 長ねぎ	717 kcal
	春雨スープ		さば節(ダシ), とり肉, 豆腐	はるさめ	玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, 小松菜	30.3 g
	れんこんの金平		さつま揚げ	油, さとう	れんこん, にんじん, さやいんげん	19.1 g
	みかん				みかん 個	3.3 g
19 木	とり肉とコボウの炊込みご飯	○	とり肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう	★ごぼう, しょうが(汁), にんじん	709 kcal
	揚げだし豆腐		豆腐, かつお節(だし)	小麦粉, 上新粉, 揚げ油	大根	29.9 g
	豆乳みそ汁		さば節(ダシ), みそ, 豆乳	じゃがいも	大根, にんじん, 長ねぎ, はくさい, 小松菜	27.6 g
	野菜のわさび和え		★しらすぼし		★もやし, キャベツ, 小松菜, にんじん	3.8 g
20 金	もち入りきつねうどん	○	油揚げ, さば節, ぶた肉	もち, ハーフスパゲティ, さとう, うどん	玉ねぎ, 乾しいたけ, にんじん, 長ねぎ, ★もやし, 小松菜	719 kcal
	いそ和え		もみのり		小松菜, キャベツ, ホールコーン	26.9 g
	芋ケンピ			さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, ごま		23.3 g
						3.0 g
23 月	天津飯	○	★たまご, ★むきえび, さば節(ダシ)	米, 米粒麦, 油, でんぶん, さとう	にんじん, たけのこ, ニラ, 長ねぎ, グリンピース	754 kcal
	わかめスープ		さば節(ダシ), わかめ, 豆腐	ごま	にんじん, 玉ねぎ	31.0 g
	マーラーカオ		★たまご, ★生クリーム	さとう, 油, 小麦粉, コーンスター		27.8 g
						3.3 g
24 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 揚げ油, さとう		694 kcal
	白菜と肉団子のスープ煮		ぶた肉, ★たまご, さば節(ダシ)	でんぶん, はるさめ, 油	はくさい, 長ねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, ★もやし, しめじ, 小松菜	28.2 g
	ごま入り粉吹芋			じゃがいも, ごま		28.6 g
						1.9 g
25 水	チキンカレーライス	○	とり肉, とり骨(スープ), ★うずら卵	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, りんご, グリンピース	746 kcal
	じゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	ごま, さとう, 油	にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり	25.7 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	にんじん, オレンジジュース	23.2 g
						2.5 g
26 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		700 kcal
	鯨の甘辛あえ		くじら	でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう	玉ねぎ, しょうが	31.6 g
	豚汁		さば節(ダシ), ぶた肉, 豆腐, みそ	油, こんにゃく	★ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	20.3 g
	キャベツとモヤシの甘酢あえ			さとう	キャベツ, ★もやし	2.9 g
27 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉, ★たまご	米, 米粒麦, 強化米, 油, ごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	710 kcal
	花シュウマイ		ぶた肉, 豆腐	でんぶん, 油, しゅうまいの皮	玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが	27.9 g
	トック入わかめスープ		さば節(ダシ), わかめ, 豆腐	トック, ごま	にんじん, 玉ねぎ	21.4 g
	ぽんかん				ぽんかん	3.4 g
30 月	深川めし	○	油揚げ, あさり	米, 米粒麦, 油, さとう	★ごぼう, にんじん, しょうが	704 kcal
	アジのメンチカツ		あじ, 豆腐	パン粉, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油	こねぎ, しょうが	30.4 g
	コンニャクのおかか煮		焼ちくわ, かつお節	油, こんにゃく, さとう	にんじん, たけのこ	24.8 g
	小松菜のツナあえ		マヨ・缶詰, 油漬, フレーク, カット	★マヨネーズ, さとう	小松菜, にんじん, はくさい, きゅうり	3.3 g
31 火	コーンピラフ	○		米, 米粒麦, 油	ホールコーン, 玉ねぎ, にんじん	740 kcal
	ホキのハーブパン粉焼き		ホキ70g, ★粉チーズ	オリーブ油, パン粉	にんにく	34.0 g
	ポタージュ		とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム	★バター, じゃがいも, 米	玉ねぎ, にんじん, セロリー	27.0 g
	ビーンズサラダ		大豆, 赤いんげん豆, 白いんげん豆, マヨ水煮	さとう, 油	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています