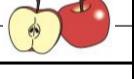


[配 布 用 献 立 表]

2022年12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	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	元気ごはん	○		米, 米粒麦, きび		685 kcal
	ホキのみぞマヨネーズ焼き		ホキ ★調理用牛乳, みそ, ★粉チーズ	★マヨネーズ, パン粉	玉ねぎ, マッシュルーム	33.6 g
	けんちん汁		さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ	油, こんにゃく, ジャガイモ	★こぼつ, 大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	24.1 g
	五目きんぴら		ぶた肉, さば節(ダシ)	油, つきこんにゃく, さとう	れんこん, にんじん	3.0 g
2 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		721 kcal
	里芋コロッケ		ぶた肉	油, 里芋, ジャガイモ, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ	26.1 g
	むらくも汁		さば節(ダシ), とうふ, ★たまご	でんぶん	長ねぎ, 小松菜	24.2 g
	野菜のおかかあえ		かつお節		小松菜, はくさい	2.7 g
5 月	スイートポテトトースト	○	★生クリーム, ★調理用牛乳, ★たまご	★国産小麦パン, さつまいも, さとう, ★バター		721 kcal
	鮭とほうれん草のクリームシチュー		鮭, とり骨(スープ), ★脱脂粉乳, ★調理用牛乳, ★プロセスチーズ	油, ジャガイモ, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう	28.8 g
	エリンギサラダ			油, さとう	にんじん, キャベツ, キュウリ, 小松菜, エリンギ, にんにく, 玉ねぎ	27.3 g
						2.9 g
6 火	エビピラフ	○	★むきえび	米, 米粒麦, 油	玉ねぎ, にんじん, しめじ	699 kcal
	アジのトマトソース		あじ	小麦粉, 揚げ油, 油, さとう	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト	33.4 g
	白いんげん豆と野菜のスープ		とり骨(スープ), ベーコン, 白いんげん豆, レンズ豆	油, ジャガイモ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	23.2 g
	三色ピクルス			さとう	大根, にんじん, キュウリ	3.2 g
7 水	きつねごはん	○	とり肉, 油揚げ	米, 米粒麦, さとう	にんじん	705 kcal
	擬製豆腐		とうふ, とり肉, ★たまご	油	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, 乾しいたけ, しょうが	31.7 g
	みそ汁		さば節(ダシ), みそ	じゃがいも	大根, にんじん, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ	24.8 g
	揚げごぼうの甘辛煮			でんぶん, 揚げ油, さとう	★ごぼう	2.9 g
8 木	ハヤシライス	○	ぶた肉, 豚骨(スープ), ★生クリーム	米, 米粒麦, ジャガイモ, 油, ★バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース	712 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, キュウリ	23.1 g
	フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん(缶), みかん(缶), りんご(缶)	22.8 g
						3.1 g
9 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		694 kcal
	家常豆腐		ぶた肉, 生揚げ, みそ, ★うずら卵	油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, キャベツ	31.4 g
	スマルトの磯辺揚げ		★スマルト(わかさぎの仲間), あおのり	小麦粉, 揚げ油		24.9 g
	中華スープ		とり肉, とり骨(スープ)	油, はるさめ, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, ★もやし, 長ねぎ, 乾しいたけ, しょうが, 小松菜	2.5 g
12 月	焼きカレーパン	○	ぶた肉, 大豆	★丸パン, 油, パン粉, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ	670 kcal
	クラムチャウダー		あさり, ベーコン, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, ジャガイモ, 小麦粉, ★バター	玉ねぎ, にんじん, しめじ	26.2 g
	りんご				りんご	25.8 g
						2.8 g
13 火	油麺丼	○	ささかまぼこ, さば節(ダシ), ★たまご, 刻みのり	米, 米粒麦, 油, さとう	玉ねぎ, にんじん, しめじ	699 kcal
	のっぺい汁		さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ	油, 里芋, こんにゃく, でんぶん	大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	29.6 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆, ★ちりめんじゃこ	でんぶん, 揚げ油, さとう, ごま		23.7 g
						3.2 g
14 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		718 kcal
	ミックスフライ		いか, ★ししゃも	小麦粉, パン粉, 揚げ油		30.6 g
	豚汁		さば節(ダシ), ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ	油, こんにゃく, ジャガイモ	★ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	26.8 g
	野菜のごまみそだれ		わかめ, みそ	油, さとう, ごま	キャベツ, キュウリ, にんじん, ホールコーン	2.8 g
15 木	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	ぶた肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, しらたき, さとう	★ごぼう, しょうが, にんじん	694 kcal
	あんかけ茶碗蒸し		★たまご, さば節(ダシ), 出し昆布, かまぼこ	さとう, 油, でんぶん	にんじん, 乾しいたけ, さやいんげん	28.3 g
	吉野汁		さば節(ダシ), 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉	つきこんにゃく, でんぶん, うどん, 玉ねぎ	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	21.1 g
						3.3 g
16 金	スパゲティペスカトーレ	○	いか, ★むきえび, あさり	スパゲティ, 油	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト	699 kcal
	プロッコリーのソテー		ペーパン	油	にんじん, ホールコーン, プロッコリー	29.8 g
	かぼちゃのドーナツ		★たまご, ★調理用牛乳	★バター, さとう, 米粉, 小麦粉, 揚げ油	かぼちゃ	22.3 g
						2.6 g
19 月	元気ごはん	○		米, 米粒麦		689 kcal
	はすバーグ		ぶた肉, とり肉, とうふ, みそ, ★たまご, さば節(ダシ)	パン粉, さとう, でんぶん	長ねぎ, にんじん, れんこん	34.4 g
	白滝の有馬煮		ぶた肉(せん切り), 油揚げ, さば節(ダシ)	油, しらたき, さとう	★ごぼう, たけのこ, にんじん, さやいんげん	20.7 g
	白菜の香りづけ				はくさい, ゆず	3.0 g
20 火	ねぎみそ豚丼	○	ぶた肉, みそ	米, 米粒麦, きび, 油, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ピーマン, ★もやし	699 kcal
	飛鳥汁		さば節(ダシ), とり肉(コマ), 油揚げ, みそ, ★調理用牛乳	油, ジャガイモ	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	28.8 g
	くずもち黒蜜きな粉		きな粉	くずでん粉, 黒砂糖, さとう		21.6 g
						2.7 g
21 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		749 kcal
	さばのレモン焼き		さば	★バター, 油	レモン	31.5 g
	里芋と大根の煮物		ぶた肉, 出し昆布, さば節(ダシ)	油, こんにゃく, 里芋, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 大根	33.9 g
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ, かつお節	さとう	キャベツ, 小松菜, ★もやし	2.8 g
22 木	ターメリックライス	○		米, 米粒麦, 油		876 kcal
	リザーフ給食		とり肉 / さけ チーズ	小麦粉, でんぶん, 揚げ油 / 春巻きの皮、小麦粉 揚げ油		26.9 g
	チキン or 鮭とチーズの包みあげ		ベーコン, とり骨(スープ), レンズ豆	油, ジャガイモ, マカロニ	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールトマト, グリンピース	26.0 g
	ミネストローネ		とうふ	白玉粉, さとう	みかん(缶), りんご(缶), 黄桃(缶)	2.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています

●原材料納入等の状況により、献立や食材変更になることがあります。