

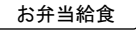

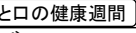


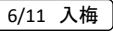


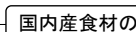






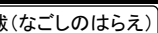



[6 月 献 立 表]



2022年 6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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	わかめご飯 		たきこみわかめ のり	米 米粒麦 ごま		770 kcal
	とり肉のからあげ		とり肉	でんぶん 揚げ油	しょうが にんにく	34.4 g
	鮭(さけ)の塩焼き 		鮭			25.3 g
	切干し大根の煮付	○	ひじき さつまあげ 油あげ	油 つきこんにやく さとう	切干大根 にんじん さやいんげん	2.5 g
	野菜のおかか和え		かつお節		小松菜 キャベツ ホールコーン	
	味付けうずらたまご		★うずら卵 さば節(ダシ)			
	果物				冷凍みかん	
2 木	麦ご飯 			米 米粒麦		749 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ	○	いか 大豆	でんぶん 揚げ油 さとう	しょうが	30.7 g
	五色煮 		さば節(ダシ)	油 こんにやく さとう	にんじん ★ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	22.5 g
	かみかみサラダ		するめ ★ちりめんじゃこ 	ごま さとう 油 ごま油	大根 にんじん ★ごぼう きゅうり	2.6 g
6 月	エビクリームライス		とり肉 とり骨(スープ) ★調理用牛乳	米 米粒麦 ★バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ ビーマン	753 kcal
	あげごぼうサラダ	○	あさり ★むきえび	でんぶん	ホールコーン	
	あじさいフルーツポンチ			油 さとう 揚げ油 小麦粉	キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり ★ごぼう	23.8 g
			粉寒天 ★乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース フルーツ缶(みかん ★パインアップル もも)	23.6 g
						1.8 g
7 火	麦ご飯			米 米粒麦		747 kcal
	とり肉の変わりみそ焼き		とり肉 みそ	さとう	にんにく	31.2 g
	白玉団子汁	○	さば節(ダシ) とうふ とり肉 かまぼこ	白玉粉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	24.3 g
	小松菜とコーンのソテー		油あげ	★バター	ホールコーン キャベツ ほうれん草 にんじん	3.5 g
8 水	ゆかりご飯			米 米粒麦	ゆかり	753 kcal
	きんぴらコロッケ	○	豚ひき肉 大豆	油 じゃがいも マッシュポテト さとう	にんじん 玉ねぎ ★ごぼう	23.3 g
	みそ汁		さば節(ダシ) とうふ もずく みそ	小麦粉 パン粉 揚げ油	玉ねぎ えのきたけ	22.6 g
	いそ和え		のり		小松菜 キャベツ ホールコーン	3.3 g
9 木	ハイジの白パン		★調理用牛乳	強力粉 小麦粉 さとう ★バター		747 kcal
	☆チーズシチュー NEW!	○	あさり ベーコン とり骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	24.5 g
	パリパリにんじゃサラダ		★調理用牛乳 ★ピザ用チーズ	じゃがいも 揚げ油 でんぶん さとう	にんじん キャベツ ホールコーン しその葉	28.0 g
						3.2 g
10 金	麦ご飯 			米 米粒麦		752 kcal
	アジの梅あんがらめ	○	アジ	でんぶん 揚げ油 さとう	梅干し にんじん	31.9 g
	吉野汁 		さば節/昆布(ダシ) 油あげ かまぼこ	つきこんにやく でんぶん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	18.8 g
	野菜の煮物		とり肉	油 こんにやく さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ さやえんどう	3.7 g
13 月	麦ご飯			米 米粒麦		747 kcal
	あげぎょうざ	○	豚ひき肉 ★むきえび	焼きふ ごま油 でんぶん ぎょうざの皮	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ ニラ	28.5 g
	豆腐入りにらたまスープ		とり肉 とうふ ★たまご	小麦粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ ニラ	24.6 g
	三色ナムル		さば節/昆布(ダシ)	でんぶん	★もやし 小松菜 にんじん	2.6 g
14 火	チキンライス		とり肉	米 米粒麦 ★バター 油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	748 kcal
	チーズオムレツ	○	★たまご ★ダイスチーズ	油 さとう	玉ねぎ	30.8 g
	A B C スープ		豚肉 とり骨(スープ)	油 A B C マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	23.9 g
	果物				長ねぎ 	3.4 g
15 水	麦ご飯			米 米粒麦		753 kcal
	さごしの麦みそ焼き	○	さごし みそ	さとう ごま 米粒麦		29.4 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも 揚げ油 油 つきこんにやく	にんじん ★ごぼう	22.2 g
	野菜のごま和え			さとう	★もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.7 g
16 木	冷やしかきあげうどん		昆布/さば節(ダシ) 油あげ 大豆	うどん さとう 小麦粉 揚げ油	しいたけ にんじん きゅうり さやいんげん 玉ねぎ	751 kcal
	じゃがバター	○	★むきえび いか ★たまご	じゃがいも ★バター さとう		29.7 g
						26.7 g
						3.5 g
17 金	高野豆腐のそぼろご飯		とりひき肉 高野豆腐	米 米粒麦 油 さとう	にんじん しいたけ 長ねぎ	748 kcal
	きびなごの磯辺揚げ	○	★きびなご 青のり	小麦粉 揚げ油		33.9 g
	根菜汁		さば節(ダシ) 生あげ みそ	油 こんにやく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	24.1 g
						3.1 g
20 月	きなこあげパン		きな粉	★無塩コッペパン 揚げ油 さとう		747 kcal
	ポークビーンズ	○	白/赤いんげん豆 ひよこまめ 豚肉	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 玉ねぎ グリンピース	25.8 g
	三色ピクルス		★生クリーム 豚骨(スープ)	さとう	大根 にんじん きゅうり	28.1 g
						1.8 g
21 火	たこめし 		ゆでだこ	米 米粒麦 きび 油 さとう	★ごぼう にんじん	748 kcal
	切り干し大根入り卵焼き 	○	豚ひき肉 ★たまご	ごま油	切干大根 長ねぎ にんにく	31.7 g
	肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも つきこんにやく さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん	21.1 g
	キャベツとキュウリの甘酢和え			さとう	キャベツ きゅうり	2.9 g
22 水	カレーライス		豚肉 豚骨(スープ) ★ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト	747 kcal
	じゃこサラダ	○	★ちりめんじゃこ	ごま さとう ごま油	りんご グリンピース	23.8 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	21.0 g
					オレンジジュース	2.5 g
23 木	しじじゅうしい 		さば節(ダシ) 豚肉 刻みこんぶ	米 米粒麦 油 ごま		756 kcal
	イナムドゥチ	○	豚骨(スープ) さば節(ダシ) 豚肉	こんにやく	にんじん しいたけ 大根 小松菜	26.7 g
	にんじんしりしり		かまぼこ 生あげ みそ	油	にんじん ★もやし	26.7 g
	サーターアンダギー		ツナ ★たまご	小麦粉 さとう 油 揚げ油		3.0 g
24 金	コーンピラフ		★たまご	米 米粒麦 ★バター	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	748 kcal
	フィッシュ&チップス	○	ホキ ★調理用牛乳	小麦粉 揚げ油 じゃがいも		28.0 g
	ミネストローネ		豚肉 とり骨(スープ) レンズまめ	油 じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト 小松菜	22.6 g
						2.6 g
27 月	スパゲティミートソース 		豚ひき肉 ★ピザ用チーズ	スパゲティ 油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん	748 kcal
	カラフルサラダ	○		油 さとう	マッシュルーム ホールトマト	26.4 g
	小松菜ロックケーキ		おから ★たまご ★調理用牛乳	小麦粉 ★バター さとう	キャベツ きゅうり 赤/黄ピーマン 玉ねぎ	24.2 g
					小松菜	2.8 g
28 火	新生姜ご飯 		油あげ ★ちりめんじゃこ	米 米粒麦	新しょうが	753 kcal
	マスの天ぷら	○	マス	小麦粉 揚げ油		35.7 g
	豚汁 		さば節(ダシ) 豚肉 とうふ みそ	油 ごま油 こんにやく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	24.6 g
	シャキシャキ和え			さとう ごま油	切干大根 ★もやし 小松菜 にんじん きゅうり	3.2 g
29 水	焼肉チャーハン		豚肉 さつまあげ ★たまご	米 米粒麦 油 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	768 kcal
	焼きししゃも	○	★ししゃも			28.6 g
	中華スープ		とり肉 とうふ とり骨(スープ)	油 春雨 でんぶん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ きくらげ しょうが	23.2 g
	フルーツみつ豆		赤えんどう	さとう	小松菜	
30 木	油麴井 		ささかまぼこ さば節(ダシ) ★たまご	米 米粒麦 きび 油麴 さとう	フルーツ缶(みかん ★パインアップル もも)	2.9 g
	みそ汁	○	さば節(ダシ) とうふ 油あげ わかめ みそ		玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん	748 kcal
	水無月 		あずき	小麦粉 上新粉 さとう	大根 長ねぎ 小松菜	27.1 g
						19.9 g
						3.3 g

※6月の給食費引き落としは17日(金)、再振替が27日(月)です。口座等のご準備をお願い致します。
※給食物資等の納入状況等により、献立や材料が変更になることがあります。