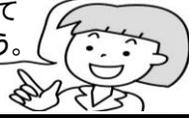


2学期の給食が  
始まります。1学期最後に  
給食当番だったみなさんは、  
白衣を持って  
きましょう。



# 89月の こんだて表



並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
29 木	ビタミンABC丼	○	中華スープ 冷凍みかん	豚挽き肉, 大豆, 牛乳, とり肉, とり骨	米, 押し麦, 強化米, サラダ油, 炒め油, さとう, でんぷん, はるさめ, ごま油	ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, キャベツ, た まねぎ, ながねぎ, 木茸, こまつな, 冷 凍みかん	738 kcal 25.8 g 21.3 g 3.4 g
30 金	小松菜ピラフ	○	白身魚のコーンクリーム焼 ヌードルスープ	とり肉, 牛乳, ホキ, たまご, 豚肉, とり 骨	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, ヌードル	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, こ まつな, クリームコーン, しょうが, に んじん, キャベツ,	726 kcal 34.8 g 16.8 g 3.5 g
2 月	麦ごはん	○	サメのからあげ 野菜のからし和え すいとん	牛乳, もうかさめ, さば節(ダシ) 	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, 白玉粉, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, だいこ ん, しめじ, ながねぎ, こまつな, キャ ベツ, もやし	732 kcal 27.6 g 20.6 g 2.2 g
3 火	レンズ豆入り ドライカレー	○	何でもせん切サラダ 白玉フルーツポンチ	レンズまめ, 豚挽き肉, 牛乳, 干ひじ き, 絹とうふ	米, 米粒麦, バター, 炒め油, サラダ油, さとう, 白玉粉	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, ピーマン, レーズン, だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁), みかん(缶), パインアップル(缶), もも (缶)	759 kcal 23.9 g 18.6 g 2.5 g
4 水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鶏の塩麹焼き 肉じゃが 野菜のわさび和え	牛乳, とりもも肉, 豚肉はいふ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, つき こんにゃく, さとう	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじ ん, さやいんげん, もやし, キャベツ, こまつな	745 kcal 31.3 g 21.9 g 2.8 g
5 木	キムチ チャーハン	○	ししゃもフライ 中華スープ	豚肩肉, 牛乳, ししゃも, たまご, とり 肉, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま, 小麦 粉, パン粉, 揚げ油, はるさめ, でんぷ ん, ごま油	にんじん, キムチ, ピーマン, たまね ぎ, たけのこ, ながねぎ, 木茸, しょう が, こまつな	711 kcal 27.3 g 24.2 g 3.4 g
6 金	高原菜めし	○	厚焼き卵 豚汁 なし	牛乳, たまご, さば節(ダシ), 豚肉, と うふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, ごま油, 炒め油, さとう, こ んにゃく, じゃがいも	野沢菜漬け, にんじん, 乾しいたけ, さ やいんげん, ごぼう, だいこん, ながね ぎ, こまつな, 日本なし	705 kcal 29.5 g 22.1 g 3.1 g
9 月	麦ごはん	○	さわらのおろし炊き 根菜汁 こまつなの菊花和え	牛乳, さわら, 煮干し(だし), と うふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, だいこん, ごぼう, にんじ ん, ながねぎ, こまつな, もやし, 菊の り	737 kcal 34.1 g 24.2 g 3.1 g
10 火	コーンピラフ	○	ポタージュ 洋風卵焼き	ウインナーセージ, 牛乳, とり骨, 調理用牛 乳, 生クリーム, とり挽き肉, たまご	米, 米粒麦, サラダ油, バター, じゃが いも, 炒め油	ホールコーン(缶), にんじん6- 214, スライスジャム(缶), さやいんげん, たまねぎ, にんじん, セロリー	789 kcal 28.2 g 27.4 g 3.2 g
11 水	酢豚丼	○	大根ときゅうりの華風和え フルーツヨーグルト	豚もも肉, 牛乳, プレーンヨーグルト	米, 押し麦, 強化米, でんぷん, じゃが いも, 揚げ油, 炒め油, さとう, ごま油	乾しいたけ, たまねぎ, たけのこ, にん じん, ピーマン, だいこん, きゅうり, パインアップル(缶), もも(缶), みかん (缶)	751 kcal 23.6 g 22.3 g 2.6 g
12 木	麦ごはん	○	変りコロッケ みそ汁 切干大根の炒め煮	牛乳, 豚挽き肉, 干ひじき, たまご, さ ば節, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛 みそ, 油揚げ, さつま揚げ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッ シュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつ な, えのきたけ, 乾しいたけ, 切干大根	823 kcal 25.0 g 27.4 g 3.4 g
13 金	三色そばろ ごはん	○	飛鳥汁 ももゼリー	とり挽き肉, 高野豆腐, たまご, 牛乳, さば節(ダシ), とり肉, 油揚げ, 淡色辛 みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳, 寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, じゃがい も	しょうが, ほうれんそう, もやし, にん じん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ももジュース, もも(缶)	752 kcal 32.5 g 23.3 g 2.3 g
17 火	野菜あんかけ ラーメン	○	さつまいものごまだんご焼 	とり骨, 豚骨, 豚もも肉, 牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, でん ぷん, 白すりごま, ごま油, さつまい も, 白玉粉, さとう, 白炒りごま	しょうが, ながねぎ, にんにく, しょう が, にんじん, たけのこ, ニラ, 木茸, も やし	733 kcal 28.0 g 22.1 g 3.4 g
18 水	麦ごはん	○	いかのチリソース 肉片湯 ピ-ソソテー	牛乳, いか, 豚肩肉, 豚骨, 出し昆布, あ さり水煮	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, ビーフ ン	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじ ん, はくさい, さやいんげん, 木茸, な がねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな	741 kcal 31.0 g 21.2 g 3.2 g
19 木	エビクリーム ライス	○	じゃがいもとベーコンのスー こんにゃくサラダ	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, あさり水 煮, むきえび, 牛乳, ベーコン	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, サ ラダ油, でんぷん, じゃがいも, こ んにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, スライスジャム, ピ ーマン, ホールコーン, セロリー, こま つな, もやし, きゅうり	756 kcal 27.0 g 26.7 g 3.3 g
20 金	はぎごはん 【国内産食材の日】	○	いわしの揚げひたし けんちん汁 かぶの香りづけ	あずき, 牛乳, いわし開き, さば節(ダ シ), とうふ, 油揚げ	米, 米粒麦, 強化米, でんぷん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, こんにゃ く, じゃがいも	さやいんげん, しょうが, ごぼう, だい こん, にんじん, えのきたけ, ながね ぎ, こまつな, かぶ, かぶの葉, キャベ ツ, しょうが	709 kcal 29.2 g 21.0 g 3.5 g
24 火	スパイシー トマトライス	○	サウピカンサラダ チーズケーキ	豚挽き肉, あさり水煮, 牛乳, クリーム チーズ, プレーンヨーグルト, たまご	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, さ とう, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, サラダ油, グラニュー糖, 小麦 粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホール トマト, スライスジャム, キャベツ, ホー ルコーン(缶), こまつな	789 kcal 25.7 g 28.1 g 2.4 g
25 水	麦ごはん	○	マスのあけぼの焼き 夏野菜のみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳, マス, とり挽き肉, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, さば節(ダシ), とうふ, 乾 燥わかめ	米, 押し麦, マヨネーズ, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, さとう, 焼き麩	にんじん, かぼちゃ, なす, れんこん, ズッキーニ, ホールトマト(缶), なが ねぎ, しょうが, こまつな	812 kcal 39.0 g 30.2 g 3.0 g
26 木	メロンパン トースト	○	チリコンカン 三色ピクルス	たまご, 牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨	食パン 粉70g, バター, グラニュー糖, 小麦粉, 炒め油, じゃがいも, サラダ 油, さとう	セロリー, たまねぎ, にんじん, スライス ジャム, ホールトマト(缶), セロリー, だいこん, きゅうり	763 kcal 28.4 g 27.8 g 3.4 g
27 金	親子丼	○	もやしと小松菜の甘酢あえ 乳ない豆腐	とりもも肉コマ, さば節(ダシ), たま ご, 牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう, ごま油	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, もや し, こまつな, みかん	729 kcal 26.5 g 19.4 g 2.5 g
30 月	さつまいも ごはん	○	わかさぎのから揚げ のっぺい汁 野菜のごまあえ	牛乳, わかさぎ, さば節(ダシ), 生揚げ	米, 米粒麦, さつまいも, 黒炒りごま, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, 里 芋, こんにゃく, 白炒りごま, 白すりご ま, さとう	しょうが, だいこん, にんじん, えのき たけ, ながねぎ, もやし, キャベツ, こ まつな, 切干大根	719 kcal 25.7 g 21.1 g 3.1 g