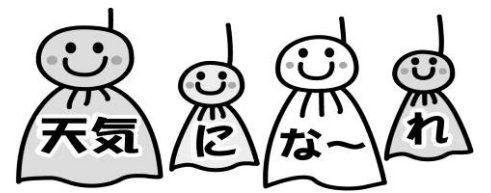




6月の こんだて表



杉並区立東原中学校

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
4 火	ゆかりわかめ ご飯 【お弁当給食】	○	鶏肉のから揚げ 鮭の塩焼き 野菜のからし和え ミニトマト 冷凍パイナップル	たきこみわかめ、牛乳、とりもも肉、鮭 	米、米粒麦、強化米、白炒りごま、ごま油、小麦粉、でんぷん、揚げ油 	ゆかり、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、ミニトマト、パイナップル	772 kcal 35.5 g 27.3 g 2.8 g
5 水	コムチェン	○	春巻き フォー・ガー	豚挽き肉、むきえび、たまご、牛乳、豚肩肉、とり肉、とり骨	米、米粒麦、炒め油、はるさめ、ごま油、さとう、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油、米粉めん	にんにく、しょうが、ながねぎ、さやいんげん、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、こねぎ、こまつな、レモン	731 kcal 27.5 g 24.7 g 2.3 g
6 木	麦ごはん	○	カレーコロケ 生揚げとわかめのみそ汁 ニラのおかか和え	牛乳、豚挽き肉、たまご、煮干し(だし)、生揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、バター、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、だいこん-6-134、ながねぎ、こまつな、はくさい、もやし、ニラ	864 kcal 30.3 g 29.9 g 3.4 g
7 金	スパゲティ ペスカトーレ	○	小松菜のサラダ 洋なしのヨーグルトケーキ	いか、むきえび、あさり水煮、牛乳、たまご、プレーンヨーグルト	スパゲティ、サラダ油、炒め油、バター、さとう、三温糖、薄力粉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、こまつな、キャベツ、ホールコーン、洋梨、レモン	732 kcal 31.4 g 21.3 g 2.7 g
10 月	麦ごはん	○	さごしの麦みそ焼き 吉野汁 五目きんぴら	牛乳、さごし、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉、豚もも肉	米、押し麦、さとう、白すりごま、米粒麦、つきこんにやく、でんぷん、うどん、玉ふ、炒め油	にんじん、ながねぎ、みつば、ごぼう、れんこん、さやいんげん	735 kcal 33.7 g 20.4 g 3.2 g
11 火	ピザトースト	○	白いんげん豆のポタージュ フルーツヨーグルト	ボンレスハム、ピザ用チーズ、牛乳、白いんげん豆、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト	無塩パン、炒め油、バター、じゃがいも、米、クルトン用食パン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリー、パイナップル、もも、みかん	733 kcal 29.5 g 27.8 g 2.3 g
12 水	新生姜ごはん	○	かつおのごまだれかけ 冬瓜スープ シャキシャキ和え	油揚げ、牛乳、かつお、さば節(ダシ)、とうふ	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう、白すりごま、白炒りごま、ごま油	新しょうが、とうがん、にんじん、万能ねぎ、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	743 kcal 37.2 g 24.8 g 3.4 g
13 木	チキンライス	○	ししゃもフライ じゃがいもとベコンのスープ	とり肉、牛乳、ししゃも、たまご、粉チーズ、ベーコン、豚骨(スープ)	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも	スライスマッシュ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、セロリー、こまつな	810 kcal 30.1 g 30.0 g 3.5 g
14 金	五目うま煮丼	○	中華酢あえ あじさい ゼリー	豚肉、いか、むきえび、さば節、牛乳、たまご、粉寒天、乳酸菌飲料	米、押し麦、炒め油、でんぷん、ごま油、でんぷん、はるさめ、サラダ油、さとう	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木茸、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、グレープジュース	707 kcal 28.4 g 16.9 g 3.2 g
17 月	キーマカレー ライス	○	じゃこサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚挽き肉、大豆、豚骨(スープ)、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、白炒りごま、さとう、ごま油	たまねぎ、ホールトマト、セロリー、にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	771 kcal 30.1 g 25.0 g 2.4 g
18 火	オレンジ フレンチトースト	○	トマトシチュー サクサクサラダ	たまご、牛乳、とり肉、あさり水煮、とり骨(スープ)	無塩パン、バター、さとう、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、わたんたんの皮、揚げ油、ごま油	オレンジジュース、にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、セロリー、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、こまつな	706 kcal 26.9 g 25.2 g 2.8 g
19 水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 いそ和え	牛乳、あじ、さば節(ダシ)、油揚げ、もみのり	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにやく、じゃがいも	梅干し、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、しょうが、たまねぎ、さやえんどう、こまつな、キャベツ、ホールコーン	712 kcal 31.9 g 17.9 g 2.8 g
20 木	あんかけ チャーハン	○	キムチスープ マラーカオ	たまご、豚肩肉、とり骨(スープ)、牛乳、豚もも肉、とうふ、生クリーム	米、米粒麦、炒め油、でんぷん、ごま油、さとう、サラダ油、小麦粉、コーンスターチ	にんにく、しょうが、乾しいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん、アスパラガス、ながねぎ、しょうが、キムチ(白菜)、木茸、もやし、ニラ	775 kcal 29.4 g 28.1 g 3.1 g
21 金	たこめし 【夏至】	○	切り干し大根入り卵焼き 肉じゃが キャベツとキュウリの甘酢あえ	まだこ、牛乳、豚挽き肉、たまご、豚肉	米、米粒麦、きび、炒め油、さとう、ごま油、じゃがいも、つきこんにやく	ごぼう、にんじん、切干大根、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	745 kcal 33.1 g 21.4 g 3.1 g
24 月	ししじゅうしい 【沖縄慰霊の日】	○	イナムドウチ にんじんしりしり サーターアングギー	さば節(ダシ)、豚肩肉、刻みこんぶ、牛乳、豚骨(スープ)、豚ばら肉、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、マグロ缶詰、たまご	米、米粒麦、炒め油、白炒りごま、こんにやく、小麦粉、さとう、サラダ油、揚げ油	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな、もやし	768 kcal 27.9 g 26.8 g 2.6 g
25 火	高野豆腐の そばろごはん 【国内産食材の日】	○	きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	とり挽き肉、高野豆腐、牛乳、きびなご、たまご、あおのり、煮干し(だし)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、炒め油、さとう、小麦粉、揚げ油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ごぼう、だいこん	749 kcal 35.8 g 21.7 g 2.9 g
26 水	麦ごはん	○	和風塩麴ハンバーグ ジャガ仔と生揚げのみそ汁 おひたし	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、たまご、さば節(ダシ)、生揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、生パン粉、さとう、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ながねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ	734 kcal 36.5 g 22.4 g 3.2 g
27 木	冷やしが揚げ うどん	○	ごま入り粉吹芋 すいか	出し昆布、さば節(ダシ)、むきえび、いか、たまご、牛乳	生うどん、さとう、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、白すりごま	乾しいたけ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、たまねぎ、小玉すいか	714 kcal 28.7 g 19.6 g 3.0 g
28 金	油麩丼 【夏越しの払い】	○	豆腐と小松菜のすまし汁 水無月	ささかまぼこ、さば節(ダシ)、たまご、刻みのり、牛乳、とうふ、乾燥わかめ、あずき	米、押し麦、油ふ、さとう、小麦粉、上新粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ながねぎ、こまつな	731 kcal 27.6 g 19.2 g 3.1 g