



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
1月	わかめごはん	○	ししゃもの二色天ぷら 豚汁 野菜のからし和え	たきこみわかめ、牛乳、ししゃも、たまご、あおのり、煮干し、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ 	米、米粒麦、白炒りごま、小麦粉、黒炒りごま、揚げ油、炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	747 kcal 30.5 g 25.7 g 3.2 g
2火	なすとトマトソースのスパゲティ 【地元野菜デー】	○	パリパリにんじゃろが カフェオレゼリー	豚挽き肉、赤色辛みそ、粉チーズ、牛乳、粉寒天、ゼラチン、調理用牛乳 	スパゲティ、サラダ油、揚げ油、炒め油、じゃがいも、でんぶん、さとう 杉並区内の農家さんが育てたじゃがいもを使います	なす、にんにく、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、キャベツ、ホールコーン、しその葉 	795 kcal 31.4 g 27.2 g 2.6 g
3水	麦ごはん	○	さばのニラ入り香味焼き けんちん汁 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳、さば、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、糸寒天 	米、押し麦、ごま油、さとう、白炒りごま、炒め油、こんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ニラ、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン	729 kcal 33.4 g 26.9 g 3.1 g
4木	ナシゴレン	○	トマト入卵スープ フレンチポテト	むきえび、あさり水煮、とり挽き肉、牛乳、とり肉、たまご、とり骨、あおのり 	米、押し麦、炒め油、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールコーン、しょうが、にんにく、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマト、こまつな、しょうが、ながねぎ	705 kcal 29.2 g 20.2 g 3.6 g
5金	さんまの混ぜご飯 【国内産食材の日】	○	セタ汁 きゅうりの風味漬け 冷凍みかん	さんま、牛乳、さば節(ダシ)、出し昆布、とり肉 	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、さとう、そうめん 	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、こまつな、きゅうり、冷凍みかん	746 kcal 25.1 g 25.1 g 3.3 g
8月	コーンピラフ 	○	洋風卵焼き みそミネストローネ	牛乳、とり挽き肉、たまご、調理用牛乳、ベーコン、豚骨、淡色辛みそ	米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、じゃがいも、マカロニ	ホールコーン、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、さやいんげん、にんじん、しめじ、ホールトマト、トマト	743 kcal 29.1 g 23.5 g 3.1 g
9火	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ トウワカメのスミ汁 フルーツポンチ	牛乳、豚挽き肉、たまご、さば節(ダシ)、とうふ、乾燥わかめ 	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ながねぎ、みかん、パイナップル、もも、みかん	828 kcal 24.0 g 24.8 g 2.6 g
10水	夏野菜カレー 	○	キャベツフレンチ 蒸しとうもろこし	豚肉、豚骨、ピザ用チーズ、牛乳 	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、揚げ油 	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、かぼちゃ、なす、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	787 kcal 24.4 g 26.9 g 2.2 g
11木	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら いそ和え	牛乳、生鮭、調理用牛乳、赤色辛みそ、粉チーズ、豚もも肉、さつま揚げ、もみのり 	米、押し麦、マヨネーズ、パン粉、炒め油、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、スライスマッシュルーム、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	722 kcal 36.3 g 22.7 g 2.5 g
12金	天津飯	○	中華スープ 黒ごまミルク寒天ゼリー	たまご、とり骨、牛乳、とり肉、粉寒天、調理用牛乳 	米、米粒麦、炒め油、でんぶん、さとう、はるさめ、ごま油、黒練りごま	にんじん、たけのこ、ニラ、ながねぎ、グリーンピース、たまねぎ、木茸、しょうが、こまつな	762 kcal 29.0 g 24.9 g 3.3 g
16火	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 	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、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、ホールトマト、かぼちゃ、こまつな	733 kcal 30.6 g 21.2 g 2.7 g
17水	バターライス	○	フェイジョアード こんにやくサラダ	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン 	米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、こんにやく、白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり	752 kcal 28.1 g 23.0 g 3.1 g
18木	いわしのかばやき丼 	○	大根と豆腐のみそ汁 トマトとキャベツのおかか和え びっくりめだま焼き	いわし開き、牛乳、煮干し、とうふ、油揚げ、生わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節、粉寒天、調理用牛乳 	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう 	だいこん、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、黄桃	751 kcal 30.6 g 22.4 g 3.1 g



1学期最後の給食は、7/18(木)です。
給食当番のみなさんは
白衣を必ず持ち帰って洗濯し
2学期の始業式に持ってきてください。



