

7月 予定献立表

令和6年6月28日
杉並区立松ノ木中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
1月	ゆかりごはん ししゃもの二色天ぷら 豚汁 野菜のからし和え	○	牛乳, ししゃも, 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, 小麦粉, 黒炒りごま, 油, こんにゃく, じゃがいも	ゆかり, 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	707 kcal 28.9 g 24.3 g 3.5 g	
2火	なすとトマトソースのスパゲティ パリパリにんじゃサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	○	豚挽き肉, 赤色辛みそ, 牛乳, たまご, プレーンヨーグルト	スパゲティ, 油, じゃがいも, でんぷん, さとう, 小麦粉, バター	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, もも (缶), レモン (果汁)	901 kcal 32.8 g 31.7 g 2.8 g	地元野菜デー
3水	麦ごはん メルルーサのみそマヨネーズ焼き 野菜の煮物 野菜のからし酢あえ	○	牛乳, ムルーサ, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ, さば節, 油揚げ	米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉 (乾), 油, こんにゃく, さとう, じゃがいも, ごま油	たまねぎ, スライスキャベツ, 乾しいたけ, たけのこ (缶), にんじん, しょうが, さやいんげん, こまつな, キャベツ, もやし	710 kcal 32.9 g 21.5 g 2.9 g	
4木	バターライス フェイスジョアータ カラフルサラダ メロン	○	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, 豆乳バター, 油, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, メロン	770 kcal 28.3 g 23.4 g 2.9 g	
5金	さんまの混ぜご飯 セタ汁 一塩きゅうり	○	さんま, 牛乳, さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉, かまぼこ	米, 米粒麦, でんぷん, 油, さとう, 白炒りごま, そうめん	しょうが, えのきだけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, こまつな, きゅうり	752 kcal 27.6 g 28.2 g 3.3 g	セタメニュー
8月	麦ごはん 大豆入りコロッケ 具だくさんみそ汁 キャベツと風味漬け	○	牛乳, 大豆, 豚挽き肉, 煮干し, とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉 (乾), 白炒りごま	にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん, ほうさい, ながねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	851 kcal 28.8 g 30.3 g 2.9 g	
9火	ナシゴレン トマト入卵スープ 謹製ポテトサラダ	○	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, ベーコン	米, 押し麦, 油, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	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, ながねぎ, きゅうり	717 kcal 29.7 g 21.5 g 3.6 g	Happy Book Menu
10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, とうふ, 油揚げ, 糸寒天	米, 押し麦, ごま油, さとう, 白炒りごま, 油, こんにゃく, 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, えのきだけ, 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 (果汁)	729 kcal 33.4 g 26.9 g 3.1 g	
11木	天津飯 ビーフンスープ 小玉すいか	○	むきえび, たまご, とり骨, 牛乳, ベーコン, とり肉	米, 米粒麦, 油, でんぷん, さとう, ビーフン	にんじん, たけのこ (缶), ニラ, ながねぎ, グリンピース (冷), もやし, たまねぎ, こまつな, しょうが, ながねぎ, 小玉すいか	732 kcal 31.7 g 20.4 g 3.1 g	
12金	二色揚げパン キャベツと肉団子のスープ煮 ホワイトボンチ	○	きな粉, 牛乳, 豚挽き肉, たまご, さば節, 粉寒天, 乳酸菌飲料	ジャぱん, 油, さとう, でんぷん, はるさめ, ごま油	キャベツ, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな, みかん (缶), ジャップル (缶), もも (缶), もも (缶詰液汁)	720 kcal 26.0 g 27.1 g 2.9 g	
16火	麦ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 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, 油, じゃがいも, つきごんにゃく, さとう	しょうが, 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	714 kcal 29.4 g 22.0 g 2.2 g	国産食材デー
17水	トッピング夏野菜カレー コーン入りサラダ セレクトゼリー	○	豚肉, 豚骨, いか, とり胸肉, 牛乳, アガー	米, 押し麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉 (乾), 白炒りごま, さとう, ごま油	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, ホールコーン, こまつな, キャベツ, きゅうり, オレンジジュース, グレープジュース	 738 kcal 31.1 g 21.6 g 3.0 g	リザーブ給食
18木	いわしのかばやき丼 にらたまみそ汁 いそ和え 冷凍みかん	○	いわし, 牛乳, さば節, とり肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, たまご, もみのり	米, 押し麦, 小麦粉, でんぷん, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, ニラ, こまつな, キャベツ, ホールコーン, 冷凍みかん	738 kcal 31.1 g 21.6 g 3.0 g	国産食材デー 給食最終日

* 材料の都合で献立を変更することがあります。