

[5 月 献 立 表]

2024年

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	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質相当量
1 水	スパゲティミートソース		豚ひき肉 大豆 ★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 マッシュルーム ホールトマト	800 kcal
	こんにやくサラダ	○		こんにやく ★ごま さとう ごま油 油	にんじん もやし きゅうり	32.1 g
	抹茶ケーキ		★調理用牛乳 たまご	小麦粉 さとう 甘納豆		24.3 g 2.7 g
2 木	中華ちまき		★中華ほしえび 豚肉	もち米 米粒麦 ごま油 ★ごま	しいたけ たけのこ 長ねぎ ホールコーン にんじん	749 kcal
	わんたんスープ	○	とり肉 とり骨(スープ)	わんたんの皮 油 ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 しょうが	29.3 g
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		フルーツ缶(みかん、もも、りんご)	20.7 g 3.5 g
7 火	きなこ揚げパン		きな粉	★無塩コッペパン 揚げ油 さとう		706 kcal
	ポークビーンズ	○	白・赤いんげん豆 大豆 豚肉 ★生クリーム 豚骨(スープ) レンズ豆	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	27.9 g
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	26.2 g 1.8 g
8 水	ピースごはん			米 米粒麦	グリーンピース	769 kcal
	塩こうじコロケ	○	豚ひき肉	油 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 玉ねぎ	26.6 g
	むらくも汁		さば節(ダシ) とうふ たまご	でんぷん	長ねぎ 小松菜	26.7 g
9 木	麦ごはん			米 米粒麦		721 kcal
	のりの佃煮	○	ほしのり	さとう		34.9 g
	さばのレモン焼き		さば	★バター 油	レモン	26.1 g
10 金	豆乳みそ汁		さば節(ダシ) とうふ わかめ みそ 豆乳	じゃがいも	長ねぎ 小松菜	3.2 g
	五目きんぴら		豚肉 さば節(ダシ)	油 つきこんにやく さとう	★ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	
	焼肉チャーハン	○	豚肉 さつま揚げ 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	732 kcal 31.2 g
13 月	にぎすの唐揚げ(1本)		にぎす	小麦粉 でんぷん 揚げ油		
	中華スープ	○	とり肉 とうふ とり骨(スープ)	油 春雨 でんぷん 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	24.2 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	にんじん オレンジジュース	3.1 g
14 火	大豆入りドライカレー		大豆 豚ひき肉 ★ピザ用チーズ	米 米粒麦 ★バター 油	セロリー しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン レーズン	706 kcal
	じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	★ごま さとう ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	30.1 g
	果物				メロン	22.6 g 2.7 g
15 水	麦ごはん			米 米粒麦		738 kcal
	マスのフライ	○	ます	小麦粉 パン粉 揚げ油		32.4 g
	けんちん汁		さば節(ダシ) とうふ 油揚げ	油 こんにやく じゃがいも	★ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	27.0 g
16 木	ごま酢和え			★ごま さとう	小松菜 キャベツ ホールコーン	2.6 g
	エビピラフ		★むきえび	米 米粒麦 ★バター 油 でんぷん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン	718 kcal
	チーズオムレツ	○	たまご とりひき肉 ★ダイスチーズ	油 さとう	玉ねぎ	32.5 g
17 金	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン とり骨(スープ) レンズ豆	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ セロリー 小松菜	24.4 g
	ゆで野菜の特製ドレッシング			油 さとう ★ごま マヨネーズ	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン にんにく りんご にんじん 玉ねぎ	3.6 g
	ひじきごはん	○	ひじき とり肉 油揚げ	米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう	しいたけ にんじん	717 kcal
20 月	ホキのごまだれかけ		ホキ	小麦粉でんぷん 揚げ油 さとう ★ごま		33.2 g
	生揚げとわかめのみそ汁	○	さば節(ダシ) 生揚げ わかめ みそ	じゃがいも	大根 長ねぎ 小松菜	23.4 g
	果物				ジュシーオレンジ	3.1 g
21 火	麦ごはん			米 米粒麦		767 kcal
	手作り昆布ふりかけ	○	塩昆布 ちりめんじゃこ かつお節	さとう ★ごま		34.0 g
	鶏肉のねぎ塩だれ		とり肉	でんぷん 小麦粉 揚げ油 油	しょうが 長ねぎ	25.1 g
22 水	新じゃがいものそぼろ煮	○	とりひき肉	油 つきこんにやく 新じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース	3.0 g
	いそ和え		もみのり		小松菜 もやし ホールコーン	
	親子丼		とり肉 油揚げ さば節(ダシ) たまご	米 米粒麦 きび 油 しらたき さとう	玉ねぎ しいたけ にんじん	810 kcal
23 木	野菜のみそ汁	○	さば節(ダシ) 油揚げ わかめ みそ	トック	大根 にんじん 長ねぎ もやし	29.5 g
	ちんすこう			小麦粉 さとう ラード		27.6 g 3.6 g
	イカフライサンド		いか	★胚芽コッペパン 小麦粉 パン粉 揚げ油	キャベツ	711 kcal
24 金	野菜スープ	○	とり肉 とり骨(スープ) レンズ豆	炒め油	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー 小松菜	32.9 g
	ポテトソテー		ベーコン	じゃがいも 炒め油	にんじん 玉ねぎ グリンピース	25.5 g
	果物				ネーブルオレンジ	3.7 g
28 火	メキシカンライス		ウィンナーソーセージ	米 米粒麦 ★バター 油	玉ねぎ ホールコーン グリンピース マッシュルーム	744 kcal
	クラムチャウダー	○	あさり ベーコン とり骨(スープ) ★調理用牛乳 ★生クリーム	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 ホールコーン	23.9 g
	マカロニサラダ			マカロニ 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	26.7 g 3.4 g
29 水	高菜ごはん		油揚げ	米 米粒麦 ごま油	高菜漬け	779 kcal
	豆あじのから揚げ	○	豆あじ	でんぷん 小麦粉 揚げ油		30.1 g
	タイビーエン		豚肉 とり骨(スープ) かまぼこ ★むきえび いか うずら卵	油 春雨 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ きくらげ 白菜 長ねぎ 小松菜	18.7 g
30 木	いきなり団子		あずき	さとう さつまいも 小麦粉 白玉粉		2.6 g
	麦ごはん			米 米粒麦		718 kcal
	ホキの変わりソース	○	ホキ	小麦粉 でんぷん 揚げ油 油 さとう	玉ねぎ	32.8 g
31 金	春キャベツの豚汁		さば節 豚肉 生揚げ みそ	油 こんにやく	★ごぼう にんじん 大根 キャベツ 長ねぎ 小松菜	23.5 g
	こふきいも		あおのり	じゃがいも		3.2 g
	炒めジャージャー麺	○	たまご 豚ひき肉 みそ とり骨(スープ)	蒸し中華めん 油 ★ごま ごま油 さとう でんぷん	もやし きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン	788 kcal
29 水	カリカリごぼう			小麦粉 揚げ油	★ごぼう	29.1 g
	白玉フルーツポンチ		とうふ	白玉粉 さとう	フルーツ缶(みかん、もも、りんご)	29.2 g 2.8 g
	わかめごはん		たきこみわかめ ほしのり	米 米粒麦 きび		763 kcal
30 木	とり肉のからあげ	○	とり肉	でんぷん 揚げ油	しょうが にんにく	35.2 g
	鮭の塩焼き		甘塩鮭			24.8 g
	切干し大根の煮付け	○	ひじき さつま揚げ 油揚げ	油 つきこんにやく さとう	しいたけ 切干大根 にんじん さやいんげん	2.6 g
31 金	おかか和え		かつお節		小松菜 キャベツ ホールコーン	
	味付うずらたまご		うずら卵 さば節(ダシ)			
	果物				冷凍みかん	
31 金	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	豚肉 油揚げ	米 米粒麦 油 しらたき さとう	★ごぼう しょうが にんじん	748 kcal
	卵焼きのあんかけ		たまご さば節(ダシ)	油 さとう でんぷん	ホールコーン 万能ねぎ	31.9 g
	飛鳥汁	○	さば節(ダシ) とり肉 油揚げ みそ ★調理用牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	28.1 g
31 金	果物				美生柑	3.3 g
	元氣ごはん			米 米粒麦 きび		756 kcal
	かつおの揚げ煮	○	かつお 大豆	小麦粉 でんぷん じゃがいも 揚げ油 さとう	しょうが	36.7 g
31 金	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(ダシ) とうふ わかめ	トック	長ねぎ 玉ねぎ	20.2 g
	野菜のわさび和え				もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.8 g