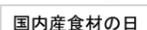
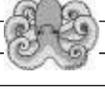


[6 月 献 立 表]

2024年 6月

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 食塩相当量
3月	チキンクリームライス		とり肉 とり骨(スープ) ★調理用牛乳 あさり	米 米粒麦 ★バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン ホールコーン	773 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン とり骨(スープ) レンズまめ	油 マカロニ	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト グリンピース	25.5 g
	ガーリックポテト			じゃがいも 揚げ油 ★バター		27.6 g 2.9 g
4火	元気ご飯			米 米粒麦 きび		766 kcal
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	○	ホキ ★調理用牛乳 みそ ★粉チーズ	マヨネーズ パン粉	玉ねぎ マッシュルーム	38.3 g
	吉野汁		さば節・昆布(ダシ) 油揚げ かまぼこ とり肉	つきこんにやく でんぷん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	25.8 g
	あいませ		油揚げ 焼ちくわ さば節(ダシ)	こんにやく さとう	大根 にんじん ★ごぼう	3.6 g
5水	えのきご飯			米 米粒麦	えのきたけ	775 kcal
	ツナカレーコロッケ	○	ツナ	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	23.7 g
	みそ汁		さば節(ダシ) 油揚げ わかめ みそ		大根 にんじん 長ねぎ	27.3 g
	さっぱり和え			さとう	小松菜 キャベツ ホールコーン	3.5 g
6木	あんかけチャーハン		たまご 豚肩肉 とり骨(スープ)	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ 大根 アスパラガス	755 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 たけのこ 小松菜 しょうが(スブ)	26.4 g
	マーラーカオ		たまご ★生クリーム	さとう 油 小麦粉 コーンスターチ		26.1 g 3.1 g
7金	新生姜ごはん		油揚げ ちりめんじゃこ	米 米粒麦	新しょうが	715 kcal
	マスの天ぷら		マス	小麦粉 揚げ油		36.4 g
	沢煮椀 	○	さば節・昆布(ダシ) 豚肉	でんぷん	★ごぼう にんじん たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜	26.4 g
	キャベツと小松菜の煮浸し		油揚げ かつお節		キャベツ にんじん 小松菜	3.1 g
10月	梅わかご飯		たきこみわかめ	米 米粒麦	梅干し	725 kcal
	アジのごまフライ 	○	あじ	小麦粉 ★ごま パン粉 揚げ油	しょうが	30.8 g
	野菜の煮物		さば節(ダシ) 油揚げ	油 こんにやく さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ さやえんどう	23.4 g
	いそ和え		もみのり		小松菜 キャベツ ホールコーン	3.3 g
11火	五目うま煮丼		豚肉 いか ★むきえび かまぼこ さば節(ダシ) うずら卵	米 米粒麦 きび 油 でんぷん ごま油 でんぷん	たけのこ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ	747 kcal
	豆腐入り卵スープ	○	とり肉 とうふ たまご さば節・昆布(ダシ)	でんぷん トック	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 小松菜	34.5 g
	あじさいフルーツポンチ		粉寒天 ★乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース フルーツ缶(みかん、りんご、もも)	19.3 g 3.5 g
12水	麦ご飯			米 米粒麦		760 kcal
	和風塩麹ハンバーグ	○	豚挽き肉 とり挽き肉 豆腐 たまご さば節(ダシ)	パン粉 さとう でんぷん	にんじん 長ねぎ 大根	36.9 g
	みそ汁		さば節(ダシ) 生揚げ わかめ みそ	じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	25.9 g
	野菜のツナ和え		ツナ かつお節	マヨネーズ さとう	小松菜 にんじん キャベツ きゅうり	3.2 g
13木	おろしスパゲティ		かつお節(だし) ツナ 刻みのり	スパゲティ 油 さとう	大根	753 kcal
	サウピカンサラダ	○		じゃがいも 揚げ油 ごま油 油 さとう	キャベツ にんじん ホールコーン 小松菜	27.3 g
	ピーチケーキ			さとう 油 小麦粉	もも缶 レモン	26.2 g 3.0 g
14金	コムチェン		豚挽き肉 ★むきえび たまご	米 米粒麦 油	にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん	709 kcal
	春巻き	○	豚肉	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	しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ ★もやし	26.8 g
	フォー・ガー		とり肉 とり骨(スープ)	米粉めん 	にんじん もやし しょうが(スブ) こねぎ 小松菜 レモン	24.0 g
	果物				メロン	3.1 g
19水	高野豆腐のそぼろご飯		とり挽き肉 高野豆腐	米 米粒麦 きび 油 さとう	にんじん しいたけ 長ねぎ	727 kcal
	きびなごの磯辺揚げ	○	きびなご 青のり	小麦粉 揚げ油		35.6 g
	根菜汁 		さば節(ダシ) 生揚げ みそ	油 こんにやく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	23.4 g 2.8 g
20木	ターメリックライス、ナン		豆乳	米 米粒麦 強力粉 さとう 油		828 kcal
	キーマカレー	○	とり挽き肉 大豆 とり骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ ホールトマト セロリー にんにく しょうが にんじん	32.0 g
	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	22.9 g
	果物				冷凍みかん	2.9 g
21金	たこめし		ゆでだこ 	米 米粒麦 きび 油 さとう	★ごぼう にんじん	727 kcal
	切り干し大根入り卵焼き	○	豚挽き肉 たまご	ごま油	切干大根 長ねぎ にんにく	32.6 g
	肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも つきこんにやく さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん	21.3 g
	キャベツときゅうりの甘酢あえ			さとう	キャベツ きゅうり	3.0 g
24月	しじじゅうしい		さば節(ダシ) 豚肉 刻みこんぶ	米 米粒麦 油 ★ごま		734 kcal
	イナムドゥチ 	○	豚骨(スープ) さば節(ダシ) 豚肉 かまぼこ 生揚げ 甘みそ	こんにやく	にんじん しいたけ 大根 小松菜	26.9 g
	にんじんしりしり		ツナ たまご	油	にんじん もやし	26.5 g
	サーターアンダギー		たまご	小麦粉 さとう 油 揚げ油		2.5 g
25火	麦ご飯			米 米粒麦		777 kcal
	魚の竜田揚げ	○	さめ	でんぷん 揚げ油	しょうが にんにく 大根 りんご 玉ねぎ	32.3 g
	白玉団子汁		さば節(ダシ) とうふ とり肉 かまぼこ	白玉粉 小麦粉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	21.6 g
	シャキシャキ和え			さとう ごま油	切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり	3.5 g
26水	オレンジフレンチトースト		たまご	★食パン ★バター さとう	オレンジジュース	709 kcal
	チリコンカン	○	赤いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン 豚骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉	セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト セロリー	28.5 g
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	26.2 g 3.4 g
27木	チキンライス		とり肉	米 米粒麦 ★バター 油	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん グリンピース	753 kcal
	ししゃもフライ	○	ししゃも	小麦粉 パン粉 揚げ油		25.9 g
	とうもろこしのポタージュ		とり骨(スープ) ★調理用牛乳 ★生クリーム	★バター 油 じゃがいも	クリーム / ホールコーン 玉ねぎ にんじん セロリー	25.7 g
	アップルゼリー		アガー	さとう	アップルジュース	3.0 g
28金	油麩丼 	○	ささかまぼこ さば節(ダシ) たまご 刻みのり	米 米粒麦 油ふ さとう	玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん	717 kcal
	豆腐と小松菜のすまし汁		さば節(ダシ) とうふ わかめ	玉ふ	長ねぎ 小松菜	27.9 g
	水無月 		あずき	小麦粉 上新粉 さとう		19.9 g 3.1 g

●原材料納入等の状況により、献立や使用食材が変更になることがあります。
●定期テスト1、2日目(17日、18日)は、給食はありません。

