

[ 7 月 献 立 表 ]

2024年 7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
1月	えのきごはん	○		米 米粒麦	えのきたけ	764 kcal
	ポテトコロッケ		豚挽き肉	油 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ	22.9 g
	みそ汁		さば節(ダシ) 油揚げ わかめ みそ	油	大根 なす 小松菜	28.0 g
	生姜きゅうり				きゅうり しょうが	3.8 g
2火	なすとトマトソースのスパゲティ	○	豚挽き肉 大豆 みそ ★粉チーズ	スパゲティ 油 揚げ油	なす にんにく 玉ねぎ ホールトマト	737 kcal
	パリパリニンジャサラダ			じゃがいも 揚げ油 でんぷん さとう	にんじん キャベツ ホールコーン しその葉	28.6 g
	果物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生職業体験</span>				小玉すいか	24.7 g
	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">地元野菜デー</span>					2.6 g
3水	元気ご飯	○		米 米粒麦 きび		714 kcal
	さばのニラ入り香味焼き		さば	ごま油 さとう ★ごま	にんにく しょうが ニラ	33.2 g
	けんちん汁		さば節(ダシ) とうふ 油揚げ	油 こんにゃく ジャガイモ	★ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	26.4 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	★ごま さとう	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン	3.1 g
4木	キャロットライス	○		米 米粒麦 ★バター	にんじん	732 kcal
	鶏肉のハーブパン粉焼き		とり肉 ★粉チーズ	オリーブ油 パン粉	にんにく	33.6 g
	パンプキンポタージュ		とり骨(スープ) ★調理用牛乳 ★生クリーム		玉ねぎ にんじん かぼちゃ セロリー	26.5 g
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	ごま油 油 さとう	にんじん きゅうり キャベツ	2.5 g
5金	いわしの混ぜご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セタ</span>	○	いわし	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 さとう ★ごま	しょうが	787 kcal
	セタ汁 		さば節・昆布(ダシ) 油揚げ とり肉 かまぼこ	そうめん	えのきたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ オクラ 小松菜	30.0 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚挽き肉	じゃがいも 揚げ油 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん	25.3 g
	グレープゼリー		アガー	さとう	グレープジュース	3.3 g
8月	天津飯	○	★むきえび たまご とり骨(スープ)	米 米粒麦 油 でんぷん さとう	にんじん たけのこ ニラ 長ねぎ グリンピース	768 kcal
	ビーフンスープ		ベーコン とり肉 とり骨(スープ)	油 ビーフン	にんじん ★もやし 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが	30.3 g
	かぼちゃのドーナツ		たまご ★調理用牛乳	★バター さとう 小麦粉 揚げ油	かぼちゃ	26.3 g
						3.1 g
9火	ナシゴレン	○	★むきえび あさり とり挽き肉	米 米粒麦 油 でんぷん	玉ねぎ にんじん セロリー ホールコーン しょうが にんにく 赤黄ピーマン ピーマン	742 kcal
	目玉焼き		たまご	油		35.4 g
	わかめスープ		わかめ とり肉 とうふ とり骨(スープ)	ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜	26.9 g
	のり塩ポテトビーンズ		大豆 青のり	じゃがいも でんぷん 揚げ油		3.4 g
10水	おろし豚丼 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">国内産食材の日</span>	○	豚肉	米 米粒麦 油 しらたき さとう	玉ねぎ 大根 さやいんげん	773 kcal
	豆乳みそ汁		さば節(ダシ) 生揚げ みそ 豆乳	じゃがいも	大根 にんじんキャベツ 長ねぎ 小松菜	31.5 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	20.9 g
	水ようかん		小豆 寒天	さとう 黒砂糖 米粉		3.3 g
11木	レモンシュガートースト	○		★食パン ★マーガリン グラニュー糖	レモン	706 kcal
	ミートボール		豚挽き肉 とり挽き肉 おから たまご	パン粉 揚げ油 さとう	玉ねぎ にんにく	29.5 g
	パスタ入りミルクスープ		あさり ベーコン とり骨(スープ) ★調理用牛乳 レンズまめ	油 ジャガイモ スパゲティ	玉ねぎ にんじん キャベツ	26.2 g
						2.4 g
12金	麦ご飯	○		米 米粒麦		748 kcal
	魚のオーロラソース		もうかさめ	小麦粉 でんぷん 揚げ油 マヨネーズ		33.5 g
	みそ汁		さば節(ダシ) 油揚げ みそ	玉ふ	かぶ・かぶの葉 にんじん 玉ねぎ キャベツ	27.7 g
	五目きんぴら		豚肉 さつま揚げ	油 つきこんにゃく さとう	★ごぼう にんじん さやいんげん	2.9 g
16火	青椒肉絲丼	○	豚肉 高野豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ エリンギ ピーマン 赤ピーマン	756 kcal
	中華スープ		とり肉 とうふ とり骨(スープ)	油 はるさめ でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ しょうが 小松菜	28.1 g
	乳ない豆腐		寒天 ★調理用牛乳	さとう	みかん(缶) ★パイナップル(缶)	22.9 g
						2.8 g
17水	鮭とわかめの混ぜご飯	○	たきこみわかめ 生鮭	米 米粒麦 油 ★ごま		732 kcal
	ししゃもの二色揚げ		ししゃも たまご 青のり	小麦粉 揚げ油		34.8 g
	夏の豚汁		さば節(ダシ) 豚肉 とうふ みそ	油 こんにゃく ジャガイモ	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ みょうが	27.1 g
	野菜のごまみそだれ		わかめ ツナ みそ	油 さとう ★ごま	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	3.3 g
18木	夏野菜カレー	○	豚肉 豚骨(スープ) ★ピザ用チーズ	米 米粒麦 きび 油 ジャガイモ ★バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト かぼちゃ なす	752 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	24.7 g
	選んでデザート 				冷洋梨 冷黄桃 冷パイン	23.0 g
					2.1 g	

原材料納入の関係で、使用する材料や献立が変更になることがあります。