

[9 月 献 立 表]

杉並区立和田中学校

2024年 9月

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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯			米 米粒麦		723 kcal
	さごしのからし味噌焼き	○	さごし みそ	ごま油 さとう ★ごま	にんにく 長ねぎ	32.1 g
	すいとん		さば節(ダシ) 油揚げ	白玉粉 小麦粉	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜	20.2 g
	いそ和え		もみのり		小松菜 もやし ホールコーン	2.5 g
3火	三色そばろご飯		とりひき肉 高野豆腐 たまご かつお節	米 米粒麦 油 さとう	しょうが ほうれん草 もやし	818 kcal
	飛鳥汁	○	さば節 とり肉 油揚げ みそ ★調理用牛乳	油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	34.5 g
	米粉のきなこケーキ		きな粉 豆乳	米粉 さとう 油		28.4 g
4水	エビクリームライス		とり肉 とり骨(スープ) ★調理用牛乳 あさり ★むきえび	米 米粒麦 ★バター 油 小麦粉 でんぷん	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン ホールコーン	750 kcal
	イタリアンスープ	○	ベーコン ★粉チーズ たまご とり骨(スープ)	油 パン粉	にんじん 玉ねぎ ホールコーン 小松菜 生姜	34.1 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★ごま とうふ ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	26.5 g
						3.6 g
5木	麦ご飯			米 米粒麦		816 kcal
	コーンコロッケ	○	豚ひき肉	油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	25.9 g
	みそ汁		さば節(ダシ) わかめ みそ		キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	28.2 g
	切干大根の炒め煮		さば節(ダシ) 油揚げ さつま揚げ	油 さとう	しいたけ にんじん 切干大根	3.5 g
6金	ハニートースト			★胚芽食パン ★マーガリン はちみつ		726 kcal
	ホキのカレーマリネ	○	ホキ	小麦粉 揚げ油 さとう 油	赤/黄ピーマン ピーマン 玉ねぎ	34.2 g
	ミネストローネ		豚肉 とり骨(スープ) レンズ豆	油 じゃが芋 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	26.6 g
	果物				巨峰	3.1 g
9月	麦ご飯			米 米粒麦		756 kcal
	いわしのかば焼き	○	いわし開き	小麦粉 でんぷん 揚げ油 さとう		29.5 g
	根菜汁		さば節(ダシ) とうふ みそ	油 こんにゃく じゃが芋	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	19.7 g
	こまつなの菊花和え				小松菜 もやし 菊の花	2.9 g
10火	芋ようかん		★調理用牛乳 粉寒天	さつま芋 さとう		
	小松菜ピラフ		とり肉	米 米粒麦 ★バター 油	にんにく 玉ねぎ ホールコーン 小松菜	728 kcal
	ポテトオムレツ	○	ベーコン ★調理用牛乳 たまご	油 ★バター じゃが芋	玉ねぎ グリンピース	31.0 g
	ヌードルスープ		豚肉 とり骨(スープ)	油 ヌードル	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ	23.0 g
11水	果物				日本なし	3.5 g
	元気ご飯			米 米粒麦 きび		734 kcal
	さめのチリソース	○	さめ	小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 さとう ★ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	29.9 g
	卵とコーンのスープ		とり肉 たまご とり骨(スープ)	油 でんぷん	クリームコーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	24.0 g
12木	ビーフソテー		あさり	油 ビーフン ごま油	にんじん 玉ねぎ 木茸 キャベツ 小松菜	3.0 g
	さつま芋ご飯			米 米粒麦 さつま芋 ★ごま		731 kcal
	にぎすと竹輪の磯辺揚げ	○	にぎす 青のり ちくわ	小麦粉 揚げ油		32.8 g
	鶏つくねの豆乳スープ		出し昆布 さば節(ダシ) とりひき肉 たまご 豆乳	でんぷん さとう	玉ねぎ しめじ にんじん 大根 白菜 長ねぎ 万能ねぎ	24.6 g
13金	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ さば節(ダシ)		キャベツ 小松菜 もやし	2.9 g
	ねぎみそ豚丼	○	豚肉 みそ	米 米粒麦 きび 油 さとう	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン たけのこ	751 kcal
	吉野汁		さば節/昆布(ダシ) 油揚げ かまぼこ とり肉	つきこんにゃく でんぷん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	31.1 g
	ミルクくずもち		★調理用牛乳 きな粉	くずでん粉 黒砂糖 さとう		22.3 g
17火	さと芋ご飯			米 米粒麦 里芋		752 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とり肉	でんぷん 揚げ油 さとう	長ねぎ 生姜 にんにく ★ごぼう	27.8 g
	月見団子汁		さば節(ダシ) とうふ 油揚げ	白玉粉 油	かぼちゃ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	24.4 g
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし キャベツ	3.3 g
18水	手作りウインナーロールパン		豆乳 たまご ウィンナーソーセージ	強力粉 全粒粉 さとう 油		706 kcal
	たらこ入りパスタソテー	○	たらこ	スパゲティ 油	玉ねぎ ピーマン	30.6 g
	ポークビーンズ		大豆 ひよこ豆 豚肉 レンズ豆 ★生クリーム 豚骨(スープ)	油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー にんじん 玉ねぎ グリンピース	26.1 g
	果物				冷凍みかん	2.5 g
19木	カレーライス	○	豚肉 豚骨(スープ) ★チーズ	米 米粒麦 油 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご グリンピース	712 kcal
	サウビカンサラダ			じゃが芋 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	20.5 g
	パインゼリー		アガー	さとう	パインジュース	21.9 g
20金	かき揚げ丼	○	★むきえび いか わかめ しらすぼし たまご さば節(ダシ)	米 米粒麦 きび 小麦粉 でんぷん 揚げ油 さとう	玉ねぎ ホールコーン	753 kcal
	冬瓜汁		とり肉 油揚げ かまぼこ さば節(ダシ) とうふ	でんぷん	しいたけ 冬瓜 にんじん 万能ねぎ	31.2 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 にんじん きゅうり ホールコーン にんにく りんご 玉ねぎ	23.4 g
						3.4 g
24火	きつねうどん	○	さば節/昆布(ダシ) 油揚げ とり肉 かまぼこ	うどん さとう	にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ 小松菜	767 kcal
	おはぎ			米 もち米 さとう		33.1 g
	野菜のごまあえ			★ごま さとう	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	20.9 g
25水						2.9 g
	鶏飯	○	たまご とり骨(スープ) とり肉	米 米粒麦 油	たくあん 生姜 しいたけ 万能ねぎ	770 kcal
	野菜のごまじょうゆ			★ごま	小松菜 もやし	31.9 g
	チーズ入りさつま芋パイ		★プロセスチーズ	さつま芋 さとう ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	★パインアップル	21.0 g
26木						3.2 g
	中華菜飯	○	豚肉	米 米粒麦 油 さとう ごま油	にんじん たけのこ 小松菜	724 kcal
	花シュウマイ		豚ひき肉 豆腐 おから	でんぷん ごま油 しゅうまいの皮	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	29.9 g
	チンゲンツァイとしめじのスープ		とり肉 とり骨(スープ) たまご	でんぷん トック	チンゲン菜 しめじ にんにく 生姜 長ねぎ	21.8 g
27金	中華サラダ		油揚げ	さとう 春雨 ごま油	しいたけ にんじん もやし きゅうり	3.6 g
	麦ご飯			米 米粒麦		747 kcal
	鮭のあけぼの焼き	○	生鮭	マヨネーズ	にんじん	33.0 g
	じゃがいもの金平			じゃが芋 揚げ油 油 つきこんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう	27.6 g
30月	もやしのみそ汁		さば節(ダシ) 生揚げ わかめ みそ		もやし 小松菜 長ねぎ	3.0 g
	キムチチャーハン	○	豚肉	米 米粒麦 きび 油 ★ごま	にんじん キムチ(白菜) ピーマン	732 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉 パン粉 揚げ油		26.4 g
	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 木茸 生姜 小松菜	23.3 g
フルーツポンチ		粉寒天 ★乳酸菌飲料	さとう		フルーツ缶(みかん、★パインアップル、もも)	3.1 g

原材料納入等の状況により、献立や原材料が変更になることがあります。