



7月の こんだて表



杉並区立泉南中学校

原産地情報はここから

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	1人あたり たんぱく質 脂質
1 水	海南鶏飯 春雨スープ パインのヨーグルトケーキ	○	とり肉,牛乳,とうふ,たまご,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,ごま油,炒め油,さとう,白すりごま,はるさめ,でんぷん,サラダ油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,チンゲンサイ,パインアップル,レモン	771 kcal 29.6 g 20.4 g
2 木	麦ごはん さばの塩焼き 呉汁 いそ和え	○	牛乳,さばフィレ,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,もみのり	米,米粒麦,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	708 kcal 35.7 g 24.7 g
3 金	豚丼 じゃが芋もち 冷凍みかん	○	豚肉,牛乳,あおのり,ピザ用チーズ	米,米粒麦,炒め油,つきこんにゃく,さとう,じゃがいも,でんぷん,揚げ油	たまねぎ,さやいんげん,冷凍みかん	746 kcal 26.1 g 21.6 g
6 月	フィッシュフライサンド トマトシチュー 大根コーンサラダ	○	ホキ,たまご,牛乳,とり肉	胚芽コッペパン,小麦粉,パン粉,揚げ油,炒め油,じゃがいも,サラダ油,ごま油,さとう	キャベツ,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,グリーンピース,だいこん,ホールコーン	742 kcal 35.0 g 25.5 g
7 火	いわしのかばやき丼 七タ汁 フルーツポンチ	○	いわし開き,牛乳,油揚げ,とり肉	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,焼きふ,そうめん	えのきだけ,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな,パインアップル,もも	720 kcal 26.0 g 18.7 g
8 水 ★	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,とりもも肉,赤色辛みそ,豚挽き肉,とり挽き肉,油揚げ	米,米粒麦,さとう,じゃがいも,炒め油,こんにゃく	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,こまつな,もやし	709 kcal 30.6 g 22.4 g
9 木	バターライス ポテトオムレツ フェイスジョアード	○	牛乳,白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン,調理用牛乳,たまご	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しょうが,にんじん,グリーンピース	839 kcal 36.2 g 29.3 g
10 金 ★	わかめごはん きびなごの唐揚げ 豚汁 野菜のからしマヨ和え	○	たきこみわかめ,牛乳,きびなご,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,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	724 kcal 27.8 g 23.0 g
13 月	麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 中華酢あえ	○	牛乳,ホキ,豚肩肉,たまご	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,はるさめ,サラダ油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,木茸,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	726 kcal 28.3 g 20.6 g
14 火	エビドリア 野菜スープ 三色ピクルス	○	とり肉,調理用牛乳,むきえび,生クリーム,粉チーズ,牛乳,豚肩肉	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,でんぷん,パン粉,さとう	スライスマッシュルーム,たまねぎ,たけのこ,にんじん,キャベツ,こまつな,だいこん,きゅうり	765 kcal 29.4 g 25.4 g
15 水	ナシゴレン ソトアヤム ティムス	○	むきえび,あさり,とり挽き肉,牛乳,とり肉,うずら卵	米,米粒麦,炒め油,でんぷん,わんたんの皮,揚げ油,さつまいも,コーンスターチ,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,しょうが,たけのこ,しめじ,もやし,ニラ	720 kcal 26.9 g 19.3 g
16 木	ジャージャー麺・みそラーメン のり塩ポテトビーンズ グレープゼリー・オレンジゼリー	○	豚挽き肉,赤色辛みそ,豚肩肉,牛乳,大豆,あおのり,ゼラチン,粉寒天	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,白炒りごま,ごま油,さとう,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ,乾しいたけ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,木茸,こまつな,ホールコーン,オレンジジュース,グレープジュース	794 kcal 30.3 g 26.1 g

★マークは国内産食材の日です。

- ・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- ・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- ・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくれます。
- ・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくれます。