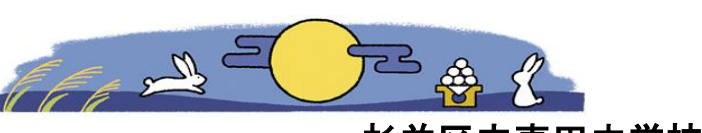


8・9月献立表



杉並区立東田中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
31月	チキンカレーライス 2学期 給食スタート!	○	パリパリにんじゃサラダ アップルゼリー	★牛乳, とりもも肉 ★プロセスチーズ 寒天, ★ゼラチン 豆乳ヨーグルト	米, ★米粒麦, じゃがいも ★小麦粉, サラダ油, ★揚げ油 でんぶん, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶 りんご, キャベツ, 冷凍ホールコ	塩, こしょう, カレー粉, ウ スターソース, 中濃ソー ス, しょうゆ, 赤ワイン, 酢	834 kcal 25.1 g 23.8 g 2.7 g
1火	わかめごはん 防災の日	○	サケの照り焼き 野菜のからし和え すいとん	★牛乳, たきこみわかめ 生鮭, とり肉, 油揚げ	米, ★米粒麦, さとう でんぶん, 白玉粉, ★小麦粉	しょうが, こまつな, キャベツ もやし, にんじん, だいこん ながねぎ	しょうゆ, みりん, 酒, から し粉, 塩	740 kcal 36.9 g 15.1 g 3.3 g
2水	とりごぼうピラフ ♪3年生リクエスト♪ チョコチップケーキ	○	糸寒天サラダ チョコチップケーキ	★牛乳, とり肉 ★たまご, 糸寒天 ★調理用牛乳	米, ★米粒麦, さとう サラダ油, ごま油 ★小麦粉, ★チョコチップ 粉糖, 豆乳バター	にんにく, にんじん, たまねぎ ごぼう, キャベツ, きゅうり	塩, しょうゆ, 白ワイン, こ しょう, 乾燥パセリ, 酢, ★ ココア, ペーキングパウダ ー	709 kcal 24.8 g 24.2 g 2.2 g
3木	きなこ豆乳トースト	○	ポークビーンズ 豊水梨	★牛乳, きな粉 豆乳, 大豆, ★豚肩肉	!食パン, さとう ★小麦粉, サラダ油 じゃがいも, 豆乳バター	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, たまねぎ, 豊水梨	赤ワイン, ケチャップ, ト マトピューレ, ウスターソ ース, 塩, こしょう	746 kcal 30.4 g 25.8 g 2.8 g
4金	麦ごはん	○	鶏肉のねぎソース じゃが芋のきんぴら 大根と玉ねぎの味噌汁	★牛乳, とりもも肉 乾燥わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛み そ	米, ★米粒麦, さとう じゃがいも, ★揚げ油 サラダ油, つきこんにゃく	ながねぎ, しょうが, にんにく にんじん, ごぼう, たまねぎ だいこん, こまつな	酒, しょうゆ, 酢, 一味唐辛 子	736 kcal 28.2 g 24.4 g 3.1 g
7月	麦ごはん	○	ホキのチリソース もやしときゅうりのナムル 中華スープ	★牛乳, ホキ, とうふ	米, ★米粒麦, ★小麦粉 でんぶん, ★揚げ油 サラダ油, さとう, ごま油	ながねぎ, にんにく, しょうが もやし, にんじん, きゅうり たまねぎ, こまつな	酒, 塩, しょうゆ, ケチャッ プ, ウスターソース, トバ ンジャン, パブリカ粉, 酢, ラー 油, こしょう	708 kcal 32.1 g 18.6 g 3.0 g
8火	チキンライス	○	クラムチャウダー サン津軽りんご	★牛乳, とり肉 ! あさり水煮 ★ベーコン(短冊) ★調理用牛乳	米, ★米粒麦, じゃがいも ★小麦粉, サラダ油, 豆乳バター	スライスマッシュルーム, たまねぎ, にんじん 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース サン津軽りんご	塩, パブリカ粉, 白ワイン, こしょう, トマトピュー レ, ケチャップ, 塩	718 kcal 28.0 g 19.6 g 3.4 g
9水	さつまいもごはん 重陽の節句	○	メヒカリの唐揚げ 筑前煮 かまぼこ入りすまし汁	★牛乳, メヒカリ とり肉, ちらしかまぼ こ	米, ★米粒麦, さつまいも ★黒炒りごま, ★小麦粉 でんぶん, ★揚げ油, サラダ油 こんにゃく, 里芋, さとう	しょうが, ごぼう, れんこん たけのこ, にんじん, さやえん どう こまつな, 乾しいたけ, ながねぎ	酒, 塩, こしょう, 塩, みり ん, しょうゆ, 薄口しょう ゆ	723 kcal 34.2 g 17.8 g 3.1 g
10木	ソース焼きそば	○	豆腐入り卵スープ 米粉のきなこケーキ	★牛乳, ★豚肉 あおのり, とり肉 とうふ, ★たまご きな粉, 豆乳	サラダ油, ! 蒸し中華めん でんぶん, 米粉, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ もやし, ニラ, ながねぎ えのきたけ, ほうれんそう	中濃ソース, 塩, こしょう, ウスターソース, しょう ゆ, 酒, ペーキングパウダ ー	735 kcal 28.8 g 29.9 g 3.4 g
11金	麦ごはん	○	おかかふりかけ 厚焼き卵 キャベツと小松菜のお浸し いも団子汁	★牛乳, かつお節 とり挽き肉, ★たまご	米, ★米粒麦, ★白炒りごま さとう, サラダ油, じゃがいも でんぶん	たまねぎ, にんじん, 乾しいたけ さやいんげん, キャベツ こまつな, ごぼう, だいこん ながねぎ	みりん, しょうゆ, 酒, 塩	709 kcal 30.6 g 19.5 g 3.2 g
14月	麦ごはん	○	さばの味噌煮 シャキシャキあえ けんちん汁	★牛乳, さば 赤色辛みそ, とうふ 油揚げ	米, ★米粒麦, さとう, でんぶん ごま油, サラダ油, こんにゃく じゃがいも	しょうが, 切干大根, もやし こまつな, にんじん, きゅうり ごぼう, だいこん, ながねぎ	酒, しょうゆ, 酢, 塩	730 kcal 33.7 g 26.5 g 3.4 g
15火	ツナコーンピラフ	○	3種野菜のポタージュ サクサクサラダ	★牛乳, マグロ水煮 ★調理用牛乳 豆乳, 豆乳生クリーム	米, ★米粒麦, サラダ油 じゃがいも, さとう, 豆乳バター ! クルトン用食パン, オリーブ 油	冷凍ホールコーン, たまねぎ にんじん, にんじん, キャベツ きゅうり, きゅうりのピクルス	塩, こしょう, 乾燥パセリ, 酢, からし粉	716 kcal 21.5 g 19.5 g 3.1 g
16水	肉うどん お彼岸	○	野菜のわさび和え おはぎ	★牛乳, ★豚肩肉 油揚げ, あずき, きな粉	! うどん, 米, もち米, さとう	にんじん, ながねぎ, こまつな もやし, キャベツ	酒, みりん, 塩, しょうゆ, わさび粉	770 kcal 30.1 g 18.2 g 3.1 g
17木	定期考査 1 日 目							
18金	定期考査 2 日 目							
21月	敬老の日							
22火	休日							
23水	秋分の日							
24木	ホイコーロー丼	○	春雨サラダ みかんヨーグルト	★牛乳, ★豚もも肉 赤色辛みそ ★プレーンヨーグルト	米, ★米粒麦, サラダ油 さとう, でんぶん, はるさめ ごま油, ★ごま	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, ながねぎ, エリンギ きゅうり, にんじん, みかん缶	酒, ★テンメンジャン, ト バンジャン, 塩, しょうゆ, こ しょう, 酢	741 kcal 26.1 g 17.6 g 2.0 g
25金	油麴丼 十五夜	○	かまぼこ入りすまし汁 お月見団子	★牛乳, ささかまぼこ ★たまご, 刻みのり とうふ, ちらしかまぼ こ	米, ★米粒麦, ! 油麴, さとう 白玉粉, 上新粉, でんぶん	たまねぎ, にんじん さやいんげん, こまつな 乾しいたけ, ながねぎ	酒, しょうゆ, 塩, みりん, 薄口しょうゆ	742 kcal 28.2 g 18.6 g 2.6 g
28月	麦ごはん 	○	かぼちゃコロケ もやしと小松菜の甘醤油あえ かきたま汁	★牛乳, とり挽き肉 ★たまご, 乾燥わかめ とうふ	米, ★米粒麦, サラダ油 マッシュポテト, ★小麦粉 ★乾燥パン粉, ★揚げ油 さとう, でんぶん, 豆乳バター	かぼちゃ, たまねぎ, もやし こまつな, ながねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース, しょうゆ	734 kcal 24.4 g 18.7 g 2.5 g
29火	チキンクリームライス	○	グリーンサラダ 種なし巨峰	★牛乳, とり肉, 豆乳	米, ★米粒麦, ★小麦粉 サラダ油, 豆乳バター	にんじん, たまねぎ 冷凍ホールコーン, こまつな キャベツ, きゅうり, 種なし巨峰	ターメリック, カレー粉, 酒, 塩, こしょう, 白ワイ ン, 乾燥パセリ, 酢	712 kcal 22.8 g 21.9 g 2.5 g
30水	さんまの混ぜご飯	○	じゃこサラダ とりのすまし汁 冷凍みかん	★牛乳, さんま, ! ちりめんじゃこ とり肉	米, ★米粒麦, ★揚げ油 さとう, でんぶん ★白炒りごま, ごま油	しょうが, 冷凍えだまめ, にんじ ん こまつな, キャベツ, きゅうり たまねぎ, ながねぎ, 冷凍みかん	酒, しょうゆ, 塩, みりん, 酢, 薄口しょうゆ	791 kcal 30.1 g 28.5 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています