

# 7月の献立予定表

令和6年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1月	つぶつぶコーンパン	調理用牛乳	強力粉、コーンミール、さとう、バター	とうもろこし	708 kcal	生地から手作りのつぶつぶコーンパン。今年はフレッシュなとうもろこしを使います。
	バスタサラダ	ハム	パスタ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	26.3 g	
	トマトシチュー	とり骨、豚肉、★あさり	バター、小麦粉、油、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、人参、しめじ、トマト(缶)	2.9 g	
	小玉すいか			★小玉すいか		
2火	麦ごはん		米、押し麦		827 kcal	ビシソワーズはフランスの料理で、冷たいじゃが芋のスープです。
	魚のハーブパン粉焼き	ホキ、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	にんにく	31.0 g	
	バリバリにんじゃサラダ		じゃがいも、油、でんぶん、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン(缶)	2.8 g	
	ビシソワーズ	とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、クルトン用食パン	たまねぎ		
3水	わかめごはん	たきこみわかめ	米、米麹、白炒りごま		735 kcal	生徒に人気の何でも千切りサラダは、ドレッシングに国産レモンの果汁を使います。
	柳葉魚(ししゃも)の二色天ぷら	ししゃも、あおのり	小麦粉、白炒りごま、油		26.8 g	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン(果汁)	2.9 g	
	豆腐とわかめの味噌汁	さば節、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
4木	ザ・カレーライス	豚肉、豚骨、とり骨、チーズ	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、トマト(缶)、人参、★りんご	832 kcal	給食試食会、給食運営協議会があり、荻中の給食について考える日です。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン(缶)、にんじん、こまつな	24.2 g	
	サイダーゼリー	アガー	さとう	黄桃(缶)	1.3 g	
5金	秋刀魚(さんま)の混ぜごはん	さんま 短冊1cm幅	米、米麹、でんぶん、揚げ油、さとう、白炒りごま	しょうが	843 kcal	行事食を知ろう ～七夕～
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	27.8 g	
	七夕汁	さば節、昆布、油揚げ、とり肉、かまぼこ	そうめん	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、こまつな	2.9 g	
	七夕ゼリー	粉寒天、アガー	さとう	オレンジジュース、グレープジュース		
8月	青椒肉絲(チンジャオロースー)飯	豚肉、とり骨	米、押し麦、油、でんぶん、ごま油	ピーマン、にんにく、しょうが、葱、人参、たまねぎ	718 kcal	揚げびっぴりは香川県の郷土菓子です。
	豆腐と野菜のスープ	とり骨、とり肉、絹とうふ	油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜、長ねぎ	28.8 g	
	揚げびっぴり	きな粉	冷凍うどん、薄力粉、油、さとう		2.1 g	
9火	枝豆じゃこごはん	昆布、ちりめんじゃこ	米、押し麦、白炒りごま	えだまめ	707 kcal	生徒からのアイデアで、きゅうりの紫蘇和えに今年は梅を加えてみます。
	厚焼き卵	★たまご、かつお節	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん	33.1 g	
	きゅうりの梅紫蘇和え		はるさめ、さとう	きゅうり、紫蘇の葉、梅干し	3.0 g	
	昆布だしのけんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、しょうが、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		
10水	麦ごはん		米、押し麦		794 kcal	今月のコロックはお好み焼きコロック！いちよう手を使ったちょっと変わったコロックです。
	お好み焼きコロック	豚肉、あおのり	★いちよういも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、卵、不使用マヨネーズ	キャベツ、紅しょうが	32.2 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
	ひじきスープ	さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
11木	麦ごはん		米、押し麦		711 kcal	旬の蕪(ニラ)とにんにく、生姜、調味料を合わせて鯖を漬け込み、焼きます。
	鯖(さば)の香味焼き(ニラだれ)	さば	ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、しょうが、ニラ	30.1 g	
	シャキシャキあえ		さとう、ごま油	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン(缶)	2.6 g	
12金	南瓜の味噌汁	さば節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ		かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、こまつな、ながねぎ		
	冷やし中華(ごまだれ)	★たまご、とり骨、とり肉	生中華めん、ごま油、油、さとう、練りごま、すりごま	だいずもやし、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ミニトマト、しょうが、長ねぎ、にんにく	790 kcal	旬の食材を味わおう ～枝豆～
	茹で枝豆			えだまめ	31.8 g	
マーラーカオ	★たまご、生クリーム	さとう、油、小麦粉、コンスターチ		3.1 g		
16火	キムチチャーハン	豚肉	米、米麹、油、ごま油、ラード、ねぎ油	にんにく、にんじん、ピーマン、キムチ、ながねぎ	725 kcal	待っている人が多かったキムチチャーハン！ようやく登場です！
	ニラたまスープ	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん、わんたんの皮	たまねぎ、葱、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、ニラ	27.0 g	
	フルーツ☆ボンチ			みかん(缶)、りんご(缶)、★黄桃(缶)	2.9 g	
17水	麦ごはん		米、押し麦		723 kcal	旬の食材を味わおう ～冬瓜～
	鯖(さば)の西京焼き	さば、淡色辛みそ、西京みそ	さとう		34.7 g	
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり	3.5 g	
	冬瓜汁	とり肉、油揚げ、かまぼこ、絹とうふ、さば節	でんぶん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ		
紫陽花(あじさい)ゼリー	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう		アセロラジュース、グレープジュース		
18木	麦ごはん		米、押し麦		847 kcal	郷土料理を知ろう ～四国3県～
	のりの佃煮	ほしのり	さとう		33.7 g	
	せんざんき(愛媛県)	とり肉	さとう、でんぶん、油	しょうが、にんにく	3.3 g	
	まんばのけんちゃん(香川県)	ちりめんじゃこ、油揚げ、豆腐、梅干し	油、さとう	こまつな		
19金	ふしめん汁(徳島県)	昆布、煮干し、絹とうふ、油揚げ、かまぼこ	ふしめん	乾しいたけ、たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ		
	元気ごはん		米、米麹、きび		823 kcal	
	鯉(かつお)の磯揚げ	かつお、あおのり	でんぶん、油、さとう	しょうが	35.6 g	
	くる煮	昆布、煮干し、生揚げ	さとう、じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.8 g	
	きゃべつと揚げのみそ汁	さば節、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ		キャベツ、えのきたけ、ながねぎ		
はちみつ柚子ゼリー	アガー	さとう、はちみつ		柚子ジュース		