



こんだてひょう



江戸川区立西葛西中学校

| 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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---------|------------------|----|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------|------|
| 1 水 | 中華風豆おこわ | | 焼き豚、ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)、ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)★大豆(国産) | 精白米、もち米、ごま油 | たけのこ、生しいたけ、にんじん、黒きくらげ(乾) | 712 | kcal |
| | 中華風きゅうり | | | ごま油、白ごま | だいこん、きゅうり、とうがらし | | |
| | 肉団子入り春雨スープ | | 鶏ひき肉 | ごま油、でん粉★緑豆はるさめ | しょうが、ねぎ、こまつな | | |
| | 果物(みしょうかん) | | | | | | |
| 2 木 | チキンライス | | 鶏こま | 精白米、粒麦、サラダ油 | にんじん、玉葱、さやいんげん | 754 | kcal |
| | レバーのスパイシー揚げ | | 豚レバー | でん粉、油 | にんにく、しょうが | | |
| | マセドアンサラダ | | ★ダイスチーズ | じゃがいも、サラダ油、三温糖 | にんじん、きゅうり | | |
| | チーズふわふわ卵スープ | | ★たまご★粉チーズ | でん粉 | 玉葱、にんじん、チンゲンツアイ | | |
| 7 火 | 家常豆腐丼 | | 豚こま、★生揚げ、赤みそ | 精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、白ごま | しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、ねぎ、こまつな | 815 | kcal |
| | 大豆もやし中華和え | | | サラダ油(米)、ごま油、白ごま | ★大豆もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく | | |
| | 中華風なめこスープ | | 鶏ひき肉★たまご | でん粉、ごま油 | 玉葱、にんじん、たけのこ、なめこ(水蒸)、ねぎ | | |
| | | | | | | | |
| 8 水 | きなこ揚げパン | | ★きな粉 | ★コッペパン油、グラニュー糖、さとう | | 747 | kcal |
| | ココア揚げパン | | | ★フォートン(揚げ油)、グラニュー糖 | | | |
| | ココロサラダオーロラソース風 | | ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)、粉寒天 | じゃがいも、サラダ油(米)、さとう、マヨネーズ(卵無) | にんじん、きゅうり | | |
| | 春キャベツと鶏ひき肉のスープ | | 鶏ひき肉 | じゃがいも★緑豆はるさめ | にんじん、玉葱、ねぎ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、パセリ | | |
| 9 木 | グリーンピースご飯 | | 炊き込みわかめ | 精白米、もち米 | グリーンピース | 717 | kcal |
| | かつおとじゃがいもの甘辛揚げ | | かつお | でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、さとう | しょうが | | |
| | 小松菜のおひたし | | 粉かつお | | こまつな★もやし、にんじん | | |
| | 春キャベツのみそ汁 | | ★油揚げ、赤みそ、白みそ | | 玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな | | |
| | 国産オレンジ(1/6) | | | | オレンジ | | |
| 10 金 | 親子丼 | | 若鶏肉もも、鶏こま、なると(卵無)★たまご | 精白米、粒麦、さとう | 玉葱、干し椎茸 | 801 | kcal |
| | じゃこと小松菜の和え物 | | ちりめんじゃこ | | こまつな、キャベツ、にんじん | | |
| | 田舎汁 | | ★木綿豆腐★油揚げ、赤みそ、白みそ | 板こんにゃく、じゃがいも | にんじん、だいこん、ほんしめじ、ねぎ、こまつな | | |
| 13 月 | ポークハヤシライス | | 豚こま | 精白米、粒麦、サラダ油(米)、小麦粉 | にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水蒸) | 807 | kcal |
| | フレンチサラダ | | 粉寒天 | サラダ油(米)、さとう | キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、パセリ | | |
| | ぶどう寒天 | | 粉寒天 | さとう | ぶどうストレートジュース | | |
| 14 火 | 塩昆布ご飯 | | 塩昆布 | 精白米、粒麦、白ごま(いり) | | 720 | kcal |
| | アジフライ | | まあじ | 小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油(揚げ油) | 玉葱 | | |
| | キャベツと小松菜の和え物 | | | さとう | にんじん、キャベツ、こまつな | | |
| | 鶏ごぼう汁 | | 鶏こま | サラダ油(米) | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな | | |
| | 国産オレンジ(1/6) | | | | オレンジ | | |
| 15 水 | こぎつねご飯 | | 鶏ひき肉★油揚げ | 精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう | しょうが、にんじん、さやいんげん | 742 | kcal |
| | 干草焼き | | 鶏ひき肉、ひじき★たまご | サラダ油(米)、さとう | にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな | | |
| | たけのこと新じゃがのごまみそ炒め | | 赤みそ | サラダ油(米)、じゃがいも、さとう、白すりごま | 干し椎茸、にんじん、たけのこ、さやいんげん | | |
| | しめじのすまし汁 | | 鶏こま★木綿豆腐、冷凍わかめ | | にんじん、だいこん、ほんしめじ、ねぎ | | |
| 16 木 | ガーリックフランス | | | ★ワトワパン★バター | にんにく、パセリ | 714 | kcal |
| | いちごジャムサンド | | | 食パン | いちごジャム | | |
| | 荳わかめとコーンのサラダ | | くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、まぐろ缶詰(油漬ルーグイト) | じゃがいも、白ごま、サラダ油、さとう | きゅうり、キャベツ、にんじん★パルメーザン、玉葱 | | |
| | 鶏団子と春キャベツのシチュー | | 鶏こま、ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)★牛乳★豆腐★脱脂粉乳★生クリーム | サラダ油★バター、小麦粉 | セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム(水蒸)、パセリ | | |



こんだてひょう



| | | | | | |
|---------|--------------------|--------------------------------|----------------------------|---|----------|
| 17 金 | ビビンバ | 豚ひき肉,★たまご | 精白米,粒麦,三温糖,ごま油,白ごま,サラダ油 | しょうが,干しぜんまい,にんにく,こまつな,★もやし,にんじん | 719 kcal |
| | わかめスープ | 豚こま,★木綿豆腐,冷凍わかめ | サラダ油,ごま油,白ごま | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ | |
| | もやしとしめじのナムル | | ごま油,白ごま | ★もやし,こまつな,にんじん,ほんしめじ,しょうが,にんにく | |
| 20 月 | 麦ご飯 | | 精白米,粒麦 | | 729 kcal |
| | じゃこのふりかけ | ちりめんじゃこ,粉かつお,塩昆布 | 白ごま,さとう | | |
| | 鮭の南部焼き | サケ | 白ごま | しょうが | |
| | キャベツのポン酢和え | | さとう | キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン | |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏こま | サラダ油 | にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな | |
| 21 火 | ぶどうパン | | ★ぶどうパン | | 712 kcal |
| | ハニーレモントースト | | 食パン,★バター,マーガリン,グラニュー糖,はちみつ | レモン(果汁) | |
| | 揚げじゃこサラダ | 炬ちくわ,ちりめんじゃこ | サラダ油,さとう,白ごま | キャベツ,きゅうり,セロリー,にんじん,玉葱 | |
| | ポークピーズ | ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚角切り,金時豆 | サラダ油,じゃがいも,小麦粉 | にんじん,玉葱,さやいんげん | |
| 22 水 | ソース焼きそば | 豚モモ,あおのり | サラダ油,蒸し中華めん | にんじん,玉葱,★もやし,キャベツ | 740 kcal |
| | 青のりポテト | あおのり | 油,じゃがいも | | |
| | フルーツ白玉 | | さとう,白玉団子 | みかん缶,★パ'イ缶,黄桃缶,レモン | |
| 23 木 | 回鍋肉丼(ホイコーロー丼) | 豚こま,豆みそ,赤みそ | 精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉 | しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,だけのこ(ゆで),キャベツ,ピーマン,赤パプリカ | 714 kcal |
| | じゃがいもとわかめのみそ汁 | 白みそ,赤みそ,冷凍わかめ | じゃがいも | 玉葱,にんじん,こまつな | |
| | タピオカフルーツ | ★牛乳,★生クリーム | さとう,タピオカパール | ★パ'イ缶,みかん缶,黄桃缶 | |
| 24 金 | 鶏そぼろご飯 | 鶏ひき肉 | 精白米,粒麦 | しょうが,こまつな | 741 kcal |
| | ししゃもの磯辺揚げ | ★ししゃも,あおのり | 小麦粉,でん粉,油 | | |
| | もやしのごま和え | | さとう,白すりごま,白ごま | ★もやし,こまつな,にんじん | |
| | 生揚げのみそ汁 | ★生揚げ,白みそ,赤みそ | じゃがいも | 玉葱 | |
| 27 月 | ごまご飯 | | 精白米,粒麦,白ごま | | 763 kcal |
| | アジのねぎみそ焼き | ★サバ,赤みそ | さとう | しょうが,ねぎ,こねぎ | |
| | うどのきんぴら | | ごま油,サラダ油,さとう,白ごま | にんじん,ごぼう,うど | |
| | かきたま汁 | ★たまご | でん粉 | 玉葱,にんじん,こまつな | |
| 28 火 | キムチチャーハン | ★たまご,豚こま | 精白米,粒麦,サラダ油,白ごま | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬け),にら | 758 kcal |
| | 砂肝とポテトのごま炒め | 砂肝 | でん粉,油,じゃがいも,さとう,白ごま | にんにく,しょうが,赤パプリカ,ピーマン | |
| | 豆腐とわかめのスープ | 豚こま,★木綿豆腐 | サラダ油,白ごま,ごま油 | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ほんしめじ | |
| | 果物(メロン) | | | ★クインシーメロン | |
| 29 水 | 冷やしきつねうどん | ★油揚げ | 冷凍うどん(細)さとう | ネーヨー,キャベツ,こまつな | 797 kcal |
| | 焼肉サラダ | 豚こま | サラダ油,さとう | にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱 | |
| | 白玉団子 | ★きな粉 | 白玉団子,さとう | | |
| 30 木 | キャロットライスのクリームソースがけ | 鶏こま,レンズまめ,★牛乳,★豆乳,★粉チーズ,★生クリーム | 精白米,粒麦,サラダ油★バター,コーンスターチ | にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ | 771 kcal |
| | ツナコーンサラダ | まぐろ缶詰 | サラダ油,さとう | キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな,ネーヨー | |
| | フルーツパンチ | | さとう | ★パ'イ缶,みかん缶,黄桃缶 | |
| 31 金 | 豚丼 | 豚こま,豚ばら | 精白米,粒麦,サラダ油,しらたき,さとう,白ごま | しょうが,玉葱,にんじん | 799 kcal |
| | バランスサラダ | ひじき,★油揚げ,金時豆 | つきこんにゃく,さとう,サラダ油 | こまつな,にんじん,きゅうり,ネーヨー | |
| | しめじと豆腐のみそ汁 | 白みそ,赤みそ,★木綿豆腐 | | 玉葱,にんじん,ほんしめじ,こまつな | |

※アレルギー食品には記号を表示しています