



こんだてひょう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	卵チャーハン		★たまご, なると(卵無)	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油	にんじん,さやいんげん	762 kcal
	いかのかりんと揚げゴマがらめ		★イカ	でん粉,小麦粉,油 さとう,白ごま		
	わかめスープ		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	
2火	麦ご飯			精白米,粒麦		782 kcal
	白身魚と野菜の五色あえ		ホキ,★大豆(国産)	油,でん粉,さつまいも さとう	しょうが,にんじん,さやいんげん	
	じゃこサラダ		冷凍わかめ ちりめんじゃこ	白ごま,サラダ油,ごま油 さとう	キャベツ,★もやし,にんじん	
	冬瓜のかきたまみそ汁		鶏こま,★生揚げ,★たまご, わかめ,白みそ,赤みそ		にんじん,とうがん	
3水	ガパオライス		★たまご,鶏ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油,さとう	にんにく,玉葱,赤パプリカ, 黄パプリカ,バジル,こまつな	732 kcal
	トムヤムクン		★むきエビ	サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ トマト缶,レモン(果汁),こまつな	
	揚げバナナ(クルホワイトト)		★たまご,★牛乳	小麦粉,上新粉,さとう,油	★バナナ	
4木	卵とそばろのご飯		鶏ひき肉,★たまご	精白米,粒麦,サラダ油	しょうが,こまつな	734 kcal
	レバーとポテトのマリアナソース和え		豚レバー	でん粉,油,じゃがいも,さとう	しょうが	
	のっぺい汁		★木綿豆腐	サラダ油,板こんにゃく さといも,でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん ほんしめじ,ねぎ,こまつな	
	果物(小玉すいか1/16)				小玉スイカ	
5金	七夕寿司		★油揚げ,★たまご きざみのり	精白米,さとう,サラダ油	干し椎茸,にんじん,たけのこ かんぴょう,★えだまめ	794 kcal
	鮭のゆかりごま焼き		サケ	白ごま	ゆかり	
	茎わかめと野菜の辛味炒め		豚肉,くきわかめ	サラダ油,じゃがいも,つきこんにゃく, 白ごま,さとう,ごま油	しょうが,にんにく,ごぼう,れんこん にんじん	
	そうめん汁		鶏こま,★木綿豆腐 なると(卵無)	そうめん	にんじん,ねぎ,オクラ	
8月	麦ご飯			精白米,粒麦		745 kcal
	ししゃもの石垣揚げ		★ししゃも,ひじき	でん粉,白ごま,油		
	もやしのおかか和え		かつお節 おかか		★もやし,こまつな,にんじん	
	じゃがいものみそ汁		★油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,ねぎ,こまつな	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
9火	とうもろこしご飯			精白米,粒麦	とうもろこし	784 kcal
	トマト肉じゃが		豚こま	サラダ油,じゃがいも,三温糖, ★バター	にんじん,玉葱,トマト缶,パセリ	
	わかめと卵のスープ		鶏こま,★たまご, ★木綿豆腐,わかめ	でん粉,白ごま	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	



こんだてひょう



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,赤みそ ★大豆,★木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 干し椎茸,玉葱,ねぎ,にら	825 kcal
	春雨サラダ		ボンレスハム (乳・卵・小麦・大豆無)	★緑豆はるさめ,サラダ油 さとう,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり,★もやし	
	フルーツポンチ		粉寒天	さとう	みかん缶,★パイン缶,レモン(果汁)	
11 木	フィッシュバーガー		まだら	ショートニング,パン,小麦粉, 乾パン粉,油,さとう	玉葱	734 kcal
	かぼちゃのサラダ		白みそ	サラダ油,さとう 白すりごま,白ごま	西洋かぼちゃ,さやいんげん 赤パプリカ,きゅうり	
	オニオンスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ	
12 金	ビビンバ*		★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	701 kcal
	めかぶチゲスープ		豚こま,★生揚げ 赤みそ,めかぶわかめ	サラダ油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん はくさい(キムチ漬),にら,ねぎ	
	枝豆				★えだまめ(鞘つき)	
16 火	スパゲッティ 鮭クリームソースがけ		鶏こま,鮭,★粉チーズ ★生クリーム,★牛乳	スパゲッティ,オリーブ油 ★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),こまつな	757 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,ホールツ	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
17 水	クワジューシー		豚肉,糸こんにゃく	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,白ごま,ごま油	干し椎茸,にんじん,こまつな	804 kcal
	ゴーヤチャンプルー		豚こま,★木綿豆腐 ★たまご	サラダ油	にんにく,★もやし,玉葱,ゴーヤ	
	アーサー汁		★木綿豆腐, あおさ(素干し)	白ごま	玉葱,にんじん,ねぎ	
	サターアングギー		★たまご	小麦粉,さとう,サラダ油		
18 木	麦ご飯			精白米,粒麦		735 kcal
	ちりめん昆布ふりかけ		ちりめんじゃこ,塩昆布	白ごま,さとう		
	じゃがいものそぼろ煮		さつま揚げ(卵無), 鶏ひき肉,★大豆(国産)	じゃがいも,板こんにやく さとう,でん粉	にんじん,たけのこ,干し椎茸 玉葱,さやいんげん	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
19 金	夏野菜のカレーライス		豚こま,レンズまめ	精白米,粒麦,サラダ油 ,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,なす かぼちゃ,ズッキーニ,さやいんげん	857 kcal
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰,ひよこまめ, 粉寒天	白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	※つぶつぶオレンジ寒天		粉寒天	さとう	パイン缶,みかん缶	
	※ミルク寒天ピーチソース		粉寒天,★牛乳	さとう	黄桃缶,レモン(果汁)	

※アレルギー食品には記号を表示しています