

# [ 令和3年度 5月 献立表 ]

2021年5月

杉並区立東原中学校

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	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
6木	スパゲティ ミートソース	○	こんにゃくサラダ 抹茶パンケーキ	豚挽き肉,たまご ビザ用チーズ,牛 乳,調理用牛乳	スパゲティ,こん ニャく,さとう,小 麦粉,甘納豆	サラダ油,炒め油, ごま,ごま油	にんじん,ホール トマト(缶)	にんにく,しょう が,セロリー,たま ねぎ,スライスパッケ ル(缶),もやし, きゅうり	900 kcal 31.4 g 23.5 g 3.9 g	
7金	ピースごはん	○	ボテトコロッケ 飛鳥汁	豚挽き肉,さば節 (だし),とり肉, 油揚げ,みそ	たまごみわかめ, 牛乳,調理用牛乳	米,麦,じゃがい も,マッシュボテ ト,小麦粉,パン粉	炒め油,揚げ油	にんじん,こまつ な	グリンピース (生),たまねぎ, だいこん	872 kcal 24.5 g 26.5 g 3.1 g
10月	麦ごはん	○	かつおの揚げ煮 具だくさんみそ汁	かつお(角切),大 豆,さば節(だ し),とうふ,油揚 げ,みそ,みそ	牛乳	米,麦,小麦粉,で んぶん,じゃがい も,さとう,こん にゃく	揚げ油,ごま,炒 め油	にんじん	しょうが,ごぼう, だいこん,えのき たけ,ねぎ	849 kcal 36.7 g 24.6 g 3.1 g
11火	あんかけ チャーハン	○	ピーフンスープ	たまご,豚肉,あさ り水煮(レトル ト),とり骨 (スープ),ベー コン,とり肉	牛乳	米,麦,でんぶん, ピーフン	炒め油,ごま油	にんじん,さやい んげん,にんじん, こまつな	にんにく,しょう が,たけのこ (缶),だいこん, 乾しいたけ,たま ねぎ,ねぎ,もやし	763 kcal 27.2 g 20.6 g 3.5 g
12水	たまごサンド	○	バスタースープ フライドベジタブル	たまご,豚肉,とり 骨(スープ)	ビザ用チーズ,牛 乳	無塩コッペパン, マカロニ,小麦粉, じゃがいも	マヨネーズ,炒め 油,揚げ油	にんじん,こまつ な	たまねぎ,キャベ ツ,ごぼう	769 kcal 28.4 g 33.0 g 2.1 g
13木	切り干しごはん	○	けんちん汁 飛び魚のさんか焼	油揚げ,さば節 (だし),とうふ, 豆腐,とり挽き肉, とびうお(ミン チ),みそ	牛乳	米,麦,こんにゃ く,じゃがいも,で んぶん	炒め油	にんじん,こまつ な	切干大根,ごぼう, だいこん,ねぎ, しょうが	754 kcal 35.0 g 19.0 g 4.4 g
14金	開化丼	○	いもだんご汁	豚肩肉,高野豆腐, さば節(だし), たまご,とり肉	出し昆布,牛乳	米,麦,つきこん にゃく,さとう, じゃがいも,でん ぶん	炒め油	にんじん,にんじ ん	たまねぎ,乾しい たけ,たけのこ (缶),グリンピ ース(冷),しょ うが,だいこん,ね ぎ,しめじ	829 kcal 35.5 g 24.5 g 4.4 g
17月	しじゅうしい	○	豆あじの南蛮漬け イナムドウチ	さば節(だし), 豚肉,豚骨(スー ブ),豚ばら肉,か まぼこ,生揚げ,み そ	刻みこんぶ,牛乳, 豆あじ	米,麦,小麦粉,で んぶん,さとう,こ んにゃく	炒め油,ごま,揚 げ油	にんじん,こまつ な	ねぎ,だいこん	779 kcal 31.1 g 25.7 g 4.6 g
18火	梅ごはん	○	とり肉のから揚げ 沢煮椀	とりもも肉,さば 節(だし),とり肉	たまごみわかめ, 牛乳,出し昆布	米,麦,でんぶん, 小麦粉	ごま,揚げ油	にんじん,こまつ な	カリカリ梅,しょ うが(汁),にん にく,ごぼう,だ いこん,ねぎ	760 kcal 27.6 g 24.3 g 4.6 g
19水	スパイシー トマトライス	○	中華スープ	豚挽き肉,とり肉, とうふ,とり骨 (スープ)	牛乳	米,麦,さとう,コ ーンスター,は るさめ,でんぶん	炒め油,ごま油	にんじん,トマト, ホールトマト (缶),こまつな	にんにく,たまね ぎ,スライスパッ ル(缶),たけのこ (缶),ねぎ,木 茸,しょうが	748 kcal 25.9 g 18.0 g 4.1 g
20木	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 豚汁	さわら,さば節 (だし),豚肉,と うふ,みそ,みそ	牛乳	米,麦,さとう,こ んにゃく,じゃが いも	ごま,ごま油,炒 め油	にんじん	しょうが,ねぎ,に んにく,ごぼう,だ いこん	764 kcal 35.0 g 22.2 g 2.7 g
21金	ひじきピラフ	○	メルルーサの変りソース ボトフ	とり挽き肉,たま ご,メルルーサ ,豚肉,リーゼ-,豚 骨(スープ)	干ひじき牛乳	米,麦,さとう,小 麦粉,でんぶん, じゃがいも	炒め油,揚げ油,サ ラダ油	赤ビーマン,にん じん,パセリ,こま つな	たまねぎ,セロリ ,キャベツ	808 kcal 34.3 g 26.0 g 3.8 g
24月	焼きカレー	○	じゃこサラダ 果物	とり肉,とり骨 (スープ)	ビザ用チーズ,牛 乳,ちりめんじゃ こ	米,麦,じゃがい も,小麦粉,さとう	炒め油,サラダ油, ごま,ごま油	にんじん,ホール トマト(缶),こま つな	にんにく,しょう が,セロリー,たま ねぎ,キャベツ, きゅうり,メロン	827 kcal 28.8 g 27.1 g 3.4 g
25火	麦ごはん	○	いかのチリソース ごまだれ汁	いかとり肉,油揚 げ,さば節(だ し),みそ	牛乳	米,麦,でんぶん, さとう	揚げ油,ごま油,ご ま,炒め油,白練り ごま,すりごま	にんじん	にんにく,しょう が,ねぎ,ごぼう, だいこん	774 kcal 31.2 g 23.9 g 2.7 g
26水	ピザトースト	○	ポークピーンズ フルーツポンチ	ベーコン,白いん げん豆,赤いんげ ん豆,大豆,豚肉, 豚骨(スープ)	ビザ用チーズ,牛 乳,生クリーム	無塩食パン小麦 粉,じゃがいも,さ とう	炒め油,サラダ油, バター	ビーマン,にんじ ん	にんにく,たまね ぎ,しょうが,セロ リ,グリンピース (冷),みかん・パ イ・もも	881 kcal 30.8 g 32.6 g 2.0 g
27木	さんまの かばやき丼	○	豆腐入りスープ	さんま,とり肉,と うふ,たまご,さば 節(だし)	牛乳,出し昆布	米,麦,小麦粉,で んぶん,さとう	揚げ油	にんじん,ほうれ んそう	たまねぎ,ねぎ,え のきだけ	872 kcal 33.1 g 33.0 g 2.6 g
28金	ジャンバラヤ	○	森のチャウダー 冷凍フルーツ	むきえび,リーゼ-, とり肉,ベーコン, あさり水煮(レ トルト),とり骨 (スープ)	牛乳,調理用牛乳, 粉チーズ,生クリー ム	米,麦,じゃがい も,小麦粉	炒め油,サラダ油, バター	にんじん,赤ビ ーマン,ビーマン,に んじん	たまねぎ,セロリ ,黄ビーマン,に んにく,エリンギ (生),スライスパッ ル(缶),しめじ,冷凍 フルーツ	798 kcal 26.6 g 26.3 g 3.1 g
31月	エビピラフ	○	ポテトオムレツ 茹で野菜の特製ドレッシング	むきえび,ベーコ ン,たまご	牛乳	米,麦,でんぶん, じゃがいも,さとう	炒め油,サラダ油, 白すりごま,マヨ ネーズ	にんじん,にんじ ん	たまねぎ,スライス パル(缶),コーン (缶),キャベツ, もやし,きゅうり, にんにく,りんご	759 kcal 28.1 g 22.1 g 3.3 g

◎ 献立は、料理や食材の関係により変更する場合があります。

◎ 給食当番はエプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。