



[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		1人分・ 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	○	こんにやくサラダ 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,こんにやく,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,スライスジャガイモ(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	○	ポテトコロッケ 飛鳥汁	豚挽き肉,さば節(だし),とり肉,油揚げ,みそ	たきこみわかめ,牛乳,調理用牛乳	米,麦,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	炒め油,揚げ油	にんじん,こまつな	グリーンピース(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,こんにやく	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	○	ビーフンスープ	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,ビーフン	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,ただのこ(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	○	パスタスープ 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 飛び魚のさんが焼	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,こんにやく,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,つきこんにやく,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,ただのこ(缶),グリーンピース(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	ししじゅうしい	○	豆あじの南蛮漬 イナムドゥッチ	さば節(だし),豚肉,豚骨(スープ),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,こんにやく	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 沢煮焼	とりもも肉,さば節(だし),とり肉	たきこみわかめ,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,コーンスターチ,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,スライスジャガイモ(缶),ただのこ(缶),ねぎ,木豆,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,こんにやく,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	○	メルルーサの変わりソース ポトフ	とり挽き肉,たまご,メルルーサ,豚肉,ソーセージ,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	赤ピーマン,にんじん,パセリ,こまつな	たまねぎ,セロリー,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	○	ボークビーンズ 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	ピーマン,にんじん	にんにく,たまねぎ,しょうが,セロリー,グリーンピース(冷),みかん・バナナ・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,えのきたけ	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,ソーセージ,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,赤ピーマン,ピーマン,にんじん	たまねぎ,セロリー,黄ピーマン,にんにく,エリンギ(生),スライスジャガイモ(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,スライスジャガイモ(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。