

5月の献立予定表

令和3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 1袋 たんぱく質 29.5 g	備考
6 木	ビビンバ	豚挽き肉、油揚げ	米、米粒麦、強化米、油、さとう、ごま油、ごま	生姜、にんにく、切干大根、ぜんまい、筍、人参、もやし、小松菜	756 kca 29.5 g	連休明けは食べやすいビビンバです
	キムチみそスープ	★さば節(ダシ)、豚肉、生揚げ、みそ	油、さとう、白すりごま、ごま油	にんじん、キャベツ、ながねぎ、★キムチ、にら		
	美生柑（みしょうかん）			美生柑		
7 金	エビピラフ	むきえび	米、米粒麦、バター、油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン	749 kca 28.0 g	特製ドレッシングにはにんじんや玉ねぎなどが入っています
	ポテトオムレツ	ベーコン、牛乳、★たまご	油、バター、じゃがいも	たまねぎ		
	特製ドレッシングのサラダ		油、さとう、白すりごま、マヨネーズ（卵不使用のマヨネーズ）	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、りんご、たまねぎ		
10 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		898 kca 26.5 g	これから毎月違う種類のコロッケが登場します
	ポテトコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ		
	焼肉サラダ	豚肉（コマ）	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ		
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	★さば節(ダシ)、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
11 火	豆ごはん	出し昆布、たきこみわかめ	米、米粒麦、強化米	グリンピース（生）	748 kca 31.6 g	旬のグリーンピースを使った、年に一度の豆ごはんです
	鮭の竜田揚げ	★生鮭	でんぶん、油	しょうが		
	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		
	けんちん汁	★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜		
12 水	スパゲティペースカトーレ	いか、えび、あさり	スパゲティ、油、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト（缶）	747 kca 29.7 g	『ぐりとぐら』のカステラをイメージしたデザートです
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン（缶）		
	森のカステラ	★たまご、牛乳	さとう、小麦粉、バター			
13 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		776 kca 33.5 g	切干大根など野菜の歯ごたえが楽しめるサラダです
	さわらの香味焼き	★さわら	さとう、ごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		
	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）		
	肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
14 金	ししじゅうしい	★さば節(ダシ)、豚ばら肉、刻みこんぶ	米、米粒麦、強化米、油、さとう、ごま	たけのこ、しょうが、さやえんどう	824 kca 26.4 g	郷土料理を知ろう～沖縄県～5/15は沖縄県が本土に返還された日です
	にんじんしりしり	★マヨ・缶詰、★たまご	油	にんじん、もやし		
	イナムドウチ	豚骨（スープ）、★さば節(ダシ)、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな		
	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード			
17 月	豆乳あんかけ飯	★たまご、鶏肉、とり骨（スープ）、★かまぼこ、豆乳	米、米粒麦、強化米、油、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、人参、筍、白菜、エリンギ、しめじ、えのきたけ、チキンソイ	750 kca 28.5 g	給食のワンタンスープは肉は包まず、肉入りのスープにワンタンの皮を入れます
	ワンタンスープ	とり骨（スープ）、豚もも肉、豚ばら肉	わんたんの皮	たまねぎ、にんじん、筍、白菜、小松菜、ながねぎ		
	フルーツゼリー	ゼラチン、粉寒天	さとう	アセロラジュース、みかん（缶）		
18 火	麦ごはん		米、米粒麦、強化米		751 kca 31.2 g	野菜たっぷりの生姜焼きです
	豚肉の生姜焼き	豚もも肉	油、さとう、でんぶん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、筍		
	切干ときやべつのごま酢あえ		ごま、さとう、ごま油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★さば節(ダシ)、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
19 水	ジャンバラヤ	とり肉、ケイソーセージ、えび、あさり	米、押し麦、強化米、油	玉ねぎ、セロリー、人参、にんにく、トマトピューレ、ビーマン	793 kca 28.8 g	ジャンバラヤは、ケイジャンスパイスというアメリカのスパイスを使っています
	ポテトピーンズ	大豆、あおのり	じゃがいも、小麦粉、油			
	えのき入り野菜スープ	とり肉、とり骨(スープ)	油	人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、セロリー、小松菜		
	清見オレンジ			清見オレンジ		
20 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		792 kca 33.1 g	角切りのカツオを揚げて、甘辛く仕上げます
	かつおの揚げ煮	★かつお	小麦粉、でんぶん、じゃがいも、油、さとう、ごま	しょうが		
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、コーン（缶）		
21 金	沢煮わん	出し昆布、★かつお節（だし）、豚肩肉、油揚げ	つきこんにやく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長ねぎ、みつば	851 kca 30.3 g	パンにかけた生地がサクサクになります
	ピスキューイパン	牛乳、★たまご	丸パン、バター、さとう、小麦粉			
	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		
22 土	ポークピーンズ	大豆、ベーコン、豚肉、豚骨（スープ）、とり骨（スープ）	油、じゃがいも	セロリー、にんにく、にんじん、たまねぎ	754 kca 31.0 g	運動会の練習にむけてパワーがつくご飯です
	フルコギ丼	豚肉	米、押し麦、強化米、油、さとう、でんぶん、すりごま、ごま油	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、大豆もやし、人参、ニラ		
	豆腐と青菜のスープ	とり骨(スープ)、絹とうふ、とり肉		筍、白菜、小松菜、えのきたけ、長ねぎ		
23 日	清見オレンジ			清見オレンジ	754 kca 31.3 g	揚げたじゃが芋にピリ辛のタレをからめます
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
	マスのちゃんちゃん焼き	★マス、みそ	さとう、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、ビーマン		
24 月	揚げじゃが芋のコチュジャン風味		じゃがいも、油、さとう		845 kca 28.3 g	ごぼうや大豆が入って食物繊維たっぷりのドライカレーです
	きゅべつと青菜のおかか和え	★かつお節		キャベツ、こまつな		
	ごぼう入りドライカレー	大豆、豚挽き肉	米、米粒麦、強化米、オリーブ油、油	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ビーマン		
25 火	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	750 kca 28.3 g	吉野汁はうどんとお麩が入った具だくさんの汁です
	ホワイトポンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	バインアド、もも、みかん（缶）		
	豚肉とごぼうの炊込み飯	豚肩肉、豚ばら肉	米、米粒麦、強化米、炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、しうが（汁）、にんじん、さやいんげん		
26 水	卵焼きのあんかけ	★たまご、★さば節(ダシ)	炒め油、さとう、でんぶん	コーン（缶）、万能ねぎ	750 kca 31.8 g	パンにはさんだイカフライにからし入りのソースをかけます
	吉野汁	★さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、★かまぼこ、鶏肉	つきこんにやく、でんぶん、うどん、玉ねぎ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば		
	ジューシーオレンジ			ジュー・ゼー・オレンジ		
27 木	イカフライサンド	いか	コッペパン、小麦粉、パン粉、油	キャベツ	749 kca 29.0 g	豆あじとひじきで、カルシウムや鉄分などのミネラルもろれます
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり		
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨(スープ)、ベーコン、豚肩肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜		
28 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		898 kca 26.5 g	豆あじとひじきで、カルシウムや鉄分などのミネラルもろれます
	豆あじの南蛮漬け	★豆あじ	小麦粉、でんぶん、油、さとう	ながねぎ		
	じゃが芋と野菜の煮物	★さば節(ダシ)	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
29 土	ひじきスープ	★さば節(ダシ)、油揚げ、とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ	献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。	