

5月の献立予定表

令和5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 たんぱく質	備考
1月	豚肉と春ごぼうのまぜご飯	豚肉	米、米麹、油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん、さやいんげん	737 kcal	青のりとしらすぼしが 入った卵焼きです。
	磯の香りの卵焼き	*たまご、しらすぼし、あおのり	油、さとう		31.6 g	
	飛鳥汁	さば節(ダシ)、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.9 g	
	美生柑			美生柑		
2火	中華ちまき	豚肉、*ほしえび、とり骨	油、ごま油、もち米、米麹	ゆで卵、乾しいたけ、生姜、長ねぎ、にんじん	736 kcal	行事食を知ろう ～端午の節句～
	雲吞(わんたん) スープ	とり骨、豚肉	わんたんの皮	玉ねぎ、人参、筍、白菜、小松菜、長ねぎ	26.0 g	
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		バナナ、*もも、みかん(缶)	3.2 g	
8月	醤油ラーメン	とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、人参、筍、木豆、キャベツ、もやし、コーン(缶)、ニラ、長ねぎ	731 kcal	ラーメンが食べたい! という声が多かったの で、沖縄の郷土菓子と組 み合わせました。
	かぶと胡瓜(きゅうり)の華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、かぶ	27.8 g	
	サーターアングギー	*たまご	小麦粉、さとう、油		3.1 g	
9火	麦ごはん		米、押し麦		814 kcal	今月のコロッケは大豆 コロッケ!
	大豆入りコロッケ	大豆、豚肉	油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ	31.1 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
	鯖(さば)節のひじきスープ	さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、*たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
10水	豆ごはん	昆布	米、米麹	栗えんどう(グリーンピース)	706 kcal	旬の食材を味わおう ～豆ごはん～
	鯖(さわら)の香味焼き	さわら	さとう、炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	35.3 g	
	野菜の梅おかか和え	かつお節、のり	さとう	だいこん、もやし、きゅうり、えのきたけ、梅干し	3.2 g	
11木	吉野汁	さば節(ダシ)、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきこんにやく、でんぷん、うどん、玉ふ	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、みつば		ビビンバとキムチ味噌 スープは黄金コンビ! (生徒が言うには)
	ピビンバ	豚肉、油揚げ	米、米麹、油、さとう、ごま油、炒りごま	生姜、にんにく、切干大根、生ぜんまい、筍、人参、もやし、小松菜	779 kcal	
	キムチみそスープ	さば節(ダシ)、豚肉、生揚げ、みそ	油、さとう、すりごま、ごま油	にんじん、キャベツ、長ねぎ、キムチ、ニラ	29.3 g	
12金	びっくり!!目玉焼き!?	ゼラチン、粉寒天、牛乳、生クリーム、乳酸菌飲料	さとう	*黄桃(缶)	3.0 g	レモンの果汁が爽やかな 春雨サラダです。
	麦ごはん		米、押し麦		711 kcal	
	いかのチリソースがけ	いか	でんぷん、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ	29.0 g	
	春雨のレモドレサラダ	ハム	はるさめ、さとう	コーン(缶)、キャベツ、小松菜、人参、レモン	3.0 g	
15月	肉片湯(ローペンタン)	豚肉、豚骨、昆布	油、ごま油、でんぷん	生姜、人参、白菜、長ねぎ、木豆		郷土料理を知ろう ～沖縄県～ 5月15日は沖縄県が本 土に返還された日です。
	ししじゅうしい	さば節(ダシ)、豚肉、刺みこんぶ	米、米麹、油、さとう、炒りごま	たけのこ、しょうが、さやえんどう	802 kcal	
	にんじんしりしり	マゴロ(缶)、*たまご	油	にんじん、もやし	27.6 g	
	イナムドゥッチ	豚骨、さば節(ダシ)、豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにやく	人参、乾しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜	2.8 g	
16火	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード			ジャンバラヤはケイ ジャンスパイスを使った アメリカの郷土料理で す。
	ジャンバラヤ	ウィンナーソーセージ、*えび、*あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトピューレ、ピーマン	732 kcal	
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、コーン(缶)	22.5 g	
17水	メロン			*メロン	2.7 g	旬の食材を味わおう ～初夏～
	麦ごはん		米、押し麦		721 kcal	
	初鰯(はつがつお)の揚げ煮	かつお、大豆	小麦粉、でんぷん、じゃが芋、油、さとう、炒りごま	しょうが	31.5 g	
	野菜の山葵(わさび)和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	2.2 g	
18木	沢煮椀	出し昆布、かつお節(だし)、豚肩肉(せん切り)、油揚げ	つきこんにやく	ごぼう、菊、乾しいたけ、大根、長ねぎ、みつば		海鮮チャーハンには隠 し味的にみじん切りのある ものが入っています。
	海鮮チャーハン	豚肉、いか、*えび、たこ、かまぼこ	米、押し麦、油、ラード	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	707 kcal	
	中華酢あえ	ちりめんじゃこ	はるさめ、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	33.0 g	
19金	あっさり中華スープ	とり骨、絹とうふ、*たまご	でんぷん	えのきたけ、こまつな、ながねぎ	3.3 g	生地から手作りの白パン です。
	ハイジの白パン	牛乳	強力粉、小麦粉、さとう、バター		706 kcal	
	トマトシチュー	とり骨、とり肉、*あさり	油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト(缶)	27.2 g	
	マカロニフレンチサラダ	マゴロ(缶)	マカロニ、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ	3.1 g	
22月	清見オレンジ			清見オレンジ		運動会に向けてパワー が出そうな稲荷すしで す!
	ちゃんこうどん	さば節(ダシ)、とり肉、油揚げ、かまぼこ		大根、乾しいたけ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜	724 kcal	
	スタミナアップ!稲荷すし	油揚げ	米、押し麦、さとう、炒りごま、小麦粉、油	紅しょうが	30.8 g	
23火	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ	3.6 g	ほきの南部揚げは少し 甘めの衣とケチャップと 醤油を使ったソースが人 気です。
	麦ごはん		米、押し麦		838 kcal	
	ほきの南部揚げ	ホキ	小麦粉、ごま、油、さとう、でんぷん		37.6 g	
	じゃが芋と野菜の煮物	油揚げ	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	3.5 g	
24水	たまごスープ	さば節(ダシ)、絹とうふ、*たまご	でんぷん	ながねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、こまつな		予行練習の日はお弁当 給食です。牛乳ではな く、バックの麦茶が出ま す。
	わかめごはん	たきこみわかめ	米、米麹、炒りごま		764 kcal	
	チキチキごぼう 鮭の塩焼き	とり肉、甘塩ざけ	でんぷん、油、さとう	ごぼう	33.6 g	
	ポテトサラダ 野菜のごまあえ		じゃが芋、さとう、油、炒りごま、すりごま	にんじん、きゅうり、コーン(缶)、もやし、こまつな、にんじん、切干大根	2.9 g	
25木	ミニトマト 冷凍みかん			ミニトマト 冷凍みかん		運動会直前はガッツリ だけどさっぱりめのメ ニューです。
	五目うま煮丼	豚肉、いか、生揚げ、かまぼこ、とり骨	米、押し麦、油、でんぷん	筍、人参、白菜、チンゲンサイ、木耳(きくらげ)	706 kcal	
	豆腐と青菜のスープ	とり骨、絹とうふ、とり肉	油、はるさめ	筍、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	28.3 g	
26金	アセロラフルーツゼリー	ゼラチン、粉寒天	さとう	アセロラジュース、みかん(缶)	3.3 g	運動会前日は疲れてい ても食べられるカレー丼 とさっぱりホワイトボン チです。
	カレー丼	豚肉、かまぼこ、油揚げ、さば節、昆布	米、押し麦、油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな	726 kcal	
	切干大根ときゅうりの華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、切干大根	22.4 g	
30火	ホワイトボンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	みかん(缶)	3.0 g	5月は早苗を植えるこ とから「早苗月」と呼ば れることもあります。
	梅ひじきごはん	干ひじき	米、押し麦、油、さとう、炒りごま	うめ	729 kcal	
	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん、小麦粉、油	しょうが、にんにく	29.4 g	
	花びたし	かつお節、*たまご	油	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	2.7 g	
31水	早苗(さなえ)汁	さば節、とり肉、絹とうふ、油揚げ、みそ	油、じゃがいも	玉ねぎ、筍、大根、人参、ふき、長ねぎ、わらび		豚肉の生姜焼きをたっ ぷりの野菜と食べやす く!
	ポーキングジャーライス	豚肉	米、押し麦、油、さとう、でんぷん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、筍	747 kcal	
	切干とキャベツのごま酢あえ		炒りごま、さとう、ごま油	切干大根、キャベツ、こまつな、にんじん	32.0 g	
玉葱とじゃが芋のみそ汁	さば節、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	3.3 g		

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。