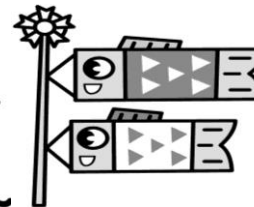


# 5月の こんだて表



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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	鶏肉のねぎ塩だれ 新じゃが芋のポロ煮 いそ和え	牛乳、とりもも肉、とり挽き肉、豚挽き肉、もみのり	米、押し麦、炒め油、つきこんにやく、新じゃがいも、さとう	しょうが、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、もやし、ホールコーン	706 kcal 29.8 g 21.5 g 2.2 g
2 木	中華ちまき	○	わんたんスープ フルーツヨーグル こどもの日 特別メニュー	豚肩肉、牛乳、豚肉、とり骨、プレーンヨーグルト	もち米、米粒麦、ごま油、白炒りごま、わんたんの皮、炒め油	乾しいたけ、ゆでたけのこ、ながねぎ、ホールコーン、にんじん、もやし、たけのこ、こまつな、ながねぎ切り落とし、しょうが、パインアップル、もも、みかん	748 kcal 28.0 g 21.4 g 3.3 g
7 火	ピースごはん	○	ポテトコロケ むらくも汁 ゆかり和え	牛乳、豚挽き肉、たまご、さば節(ダシ)、とうふ	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、でんぶん	グリーンピース、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、ゆかり	791 kcal 26.6 g 28.0 g 2.6 g
8 水	スパゲティ ミートソース	○	こんにやくサラダ 抹茶ケーキ 新茶	豚挽き肉、大豆、ピザ用チーズ、牛乳、調理用牛乳、たまご	スパゲティ、サラダ油、炒め油、こんにやく、白炒りごま、さとう、ごま油、小麦粉、甘納豆	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールトマト、もやし、きゅうり	839 kcal 33.7 g 25.3 g 3.0 g
9 木	高菜ごはん	○	タイピーエン いきなり団子	牛乳、豚肉、とり骨、むきえび、いか、うずら卵、あずき	米、米粒麦、ごま油、炒め油、はるさめ、さとう、さつまいも、小麦粉、白玉粉	高菜漬け、しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、木茸、はくさい、ながねぎ、しょうが、こまつな	766 kcal 26.2 g 15.6 g 2.7 g
10 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 豚汁 切干大根と芜菁の華風和え	牛乳、さわら、煮干し、豚肉、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、さとう、白炒りごま、ごま油、炒め油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、切干大根	717 kcal 36.2 g 23.5 g 2.7 g
13 月	ツナトースト	○	パスタスープ 青のりポテト ももゼリー	まぐろ水煮、ピザ用チーズ、牛乳、とり肉、とり骨、あおのり、寒天、ゼラチン	胚芽食パン、マヨネーズ、炒め油、マカロニ、じゃがいも、さとう	セロリー、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、しょうが、もも	706 kcal 32.0 g 23.2 g 3.3 g
14 火	あぶたま井 【国内産食材の日】	○	もずくのみそ汁 キャベツとモロの甘酢あえ	さば節、豚肉、油揚げ、かまぼこ、たまご、牛乳、沖縄もずく、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、キャベツ、もやし、こまつな	737 kcal 32.3 g 24.4 g 3.3 g
15 水	ひじきごはん	○	ホキのごまだれかけ のっぺい汁 野菜のからし和え	干ひじき、とり肉、油揚げ、牛乳、ホキ、さば節(ダシ)、とうふ	米、米粒麦、炒め油、つきこんにやく、さとう、小麦粉、でんぶん、揚げ油、白すりごま、白炒りごま、里芋、こんにやく	乾しいたけ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	762 kcal 35.7 g 23.0 g 3.5 g
16 木	エビ ピラフ	○	チーズオムレツ 茹で野菜の特製ドレッシング ジュシーオレンジ	むきえび、牛乳、たまご、とり挽き肉、ダイスチーズ	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぶん、さとう、サラダ油、白すりごま、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、りんご、ジュシーオレンジ	706 kcal 31.3 g 25.0 g 2.7 g
17 金	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 野菜のわさび和え	牛乳、かつお、大豆、さば節(ダシ)、とうふ、乾燥わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、さとう	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	719 kcal 35.7 g 19.9 g 2.8 g
20 月	いちご ジャムサンド	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、豚肩肉、生クリーム、豚骨	胚芽食パン、いちごジャム、小麦粉、サラダ油、バター、炒め油、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	759 kcal 28.4 g 28.3 g 3.0 g
21 火	麦ごはん	○	さばのレモン焼き 豆乳みそ汁 五目きんぴら	牛乳、さば、さば節(ダシ)、とうふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、豆乳、豚もも肉	米、押し麦、バター、サラダ油、じゃがいも、炒め油、つきこんにやく、さとう	レモン、ながねぎ、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん	717 kcal 32.6 g 24.3 g 2.8 g
22 水	メキシカン ライス	○	グラムチャダー 三色ピクルス フルーツゼリー	ウナギソース、牛乳、あさり水煮、ベーコン、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天、ゼラチン	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、さとう	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、スライスマッシュルーム、にんじん、だいこん、きゅうり、みかん、パインアップル	791 kcal 23.8 g 26.0 g 3.3 g
23 木	焼肉チャーハン	○	にぎすの唐揚げ 中華スープ	豚肩肉、たまご、牛乳、にぎす、とり肉、とうふ、とり骨(スープ)	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、さとう、炒め油、白炒りごま、小麦粉、でんぶん、揚げ油、はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ、木茸	796 kcal 36.4 g 28.5 g 3.0 g
24 金	豚肉とゴボウの 炊込みご飯	○	卵焼きのあんかけ 飛鳥汁 美生柑	豚肩肉、油揚げ、牛乳、たまご、さば節(ダシ)、とり肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、でんぶん、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、ホールコーン、万能ねぎ、たまねぎ、だいこん、こまつな、美生柑	711 kcal 28.9 g 23.4 g 3.3 g
27 月	麦ごはん	○	マスのフライ けんちん汁 ごま酢和え	牛乳、からふとます、たまご、さば節、とうふ、油揚げ	米、押し麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、炒め油、こんにやく、じゃがいも、白すりごま、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン	794 kcal 36.3 g 28.5 g 2.6 g
28 火	大豆入り ドライカレー	○	ほうれん草のサラダ メロン	大豆、豚挽き肉、牛乳	米、米粒麦、バター、炒め油、サラダ油、さとう	セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、メロン	711 kcal 25.8 g 21.9 g 2.5 g
29 水	麦ごはん	○	ホキのチリソース 肉片湯 ピーマンソテー	牛乳、ホキ、豚肩肉、豚骨(スープ)、出し昆布、あさり水煮	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、ごま油、さとう、白炒りごま、炒め油、ピーマン	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、はくさい、さやいんげん、木茸、ながねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな	708 kcal 30.5 g 20.2 g 3.3 g
30 木	炒め ジャージャー麺	○	白玉フルーツポンチ カリカリごぼう	たまご、豚挽き肉、赤色辛みそ、牛乳、絹とうふ	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、白炒りごま、ごま油、さとう、でんぶん、白玉粉、小麦粉、揚げ油	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ながねぎ、たけのこ、乾しいたけ、にんじん、ピーマン、みかん、パインアップル、もも、みかん、ごぼう	831 kcal 31.6 g 29.3 g 3.5 g
31 金	麦ごはん	○	豆あじの南蛮漬け 肉じゃが 野菜のおかかあえ	牛乳、豆あじ、豚肉、かつお節	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう、炒め油、じゃがいも、つきこんにやく	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし	710 kcal 29.9 g 19.4 g 2.4 g

ほこ