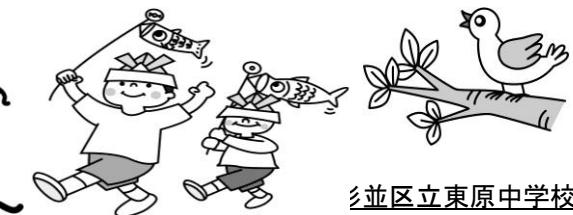


5月の こんだて表



産地公表はこちる

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	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, 煮干し(だし), 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	724 kcal 33.3 g 24.8 g 2.8 g
2金	中華ちまき <small>こどもの日 特別メニュー</small>	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉,とり骨(スープ), ブレンショーヨーグルト	もち米, 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, 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, バイオップル(缶), もも(缶), みかん(缶)	735 kcal 27.6 g 21.2 g 3.3 g
7水	麦ごはん	○	いかのチリソース 肉片湯 ピーフンソテー	牛乳, いか, 豚肉, 豚骨(スープ), 出し昆布, あさり水煮	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, ピーフン	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, 木苺, ながねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな	734 kcal 29.2 g 21.1 g 3.1 g
8木	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鶏肉のねぎ塩だれ 新じゃが芋のそぼろ煮 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, グリンピース, こまつな, もやし, ホールコーン(缶)	706 kcal 29.8 g 21.5 g 2.2 g
9金	レンズ豆入り ドライカレー	○	じゃこサラダ パインゼリー	レンズまめ, 豚挽き肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, ゼラチン, 粉寒天	米, 米粒麦, オリーブ油, 炒め油, 白炒りごま, さとう, ごま油	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, パインジュース, バイオップル(缶)	781 kcal 28.9 g 19.5 g 2.6 g
12月	麦ごはん	○	さわらの西京焼き ごまだれ汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳, さわら 切り身, 淡色辛みそ, 西京みそ, とり肉, 油揚げ, さば節(だし)	米, 押し麦, さとう, 炒め油, 白練りごま, 白すりごま	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	721 kcal 36.3 g 25.1 g 3.0 g
13火	麦ごはん	○	ポテトコロッケ むらくも汁 野菜のからし和え	牛乳, 豚挽き肉, さば節(だし), とうふ, たまご	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	797 kcal 26.6 g 27.4 g 2.7 g
14水	スパゲティ ミートソース	○	こんにゃくサラダ 抹茶ケーキ <small>新茶</small>	豚挽き肉, 牛乳, 調理用牛乳, たまご	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油, 小麦粉, 粉寒天	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(缶), ホールトマト(缶), もやし, きゅうり	803 kcal 30.9 g 22.9 g 3.3 g
15木	麦ごはん	○	マスのフライ 吳汁 いそ和え	牛乳, マス, 出し昆布, さば節(だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆, もみのり	米, 押し麦, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし, ホールコーン(缶)	787 kcal 36.3 g 27.0 g 2.5 g
16金	エビピラフ	○	チーズオムレツ マカロニサラダ ジューシーオレンジ	むきえび, 牛乳, たまご, とり挽き肉, ダイスチーズ	米, 米粒麦, オリーブ油, 炒め油, でんぶん, さとう, マカロニ, サラダ油	たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), キャベツ, きゅうり, ジューシーオレンジ	739 kcal 31.5 g 26.6 g 2.7 g
19月	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 シャキシャキ和え	牛乳, かつお, 大豆, さば節(だし), 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, ごま油	しょうが, ながねぎ, たまねぎ, 切干大根, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	725 kcal 35.5 g 20.4 g 2.7 g
20火	高菜ごはん	○	タイピーエン いきなり団子	油揚げ, 牛乳, 豚肉, とり骨(スープ), むきえび, いか, 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, 木苺, はくさい, ながねぎ, しょうが, こまつな	759 kcal 26.5 g 16.8 g 2.6 g
21水	オレンジ フレンチ トースト	○	ポークピーンズ ヌードルソテー	たまご, 牛乳, 白いんげん豆, 赤いんげん豆, 豚肉, 生クリーム, 豚骨, ボンレスハム	無塩食パン, バター, さとう, 炒め油, 小麦粉, じゃがいも, スパゲティ	オレンジジュース, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, ピーマン	706 kcal 30.2 g 23.8 g 2.5 g
22木	豚肉とゴボウの 炊込みご飯	○	卵焼き 飛鳥汁 美生柑	豚肩肉, 油揚げ, 牛乳, たまご, さば節(だし), 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, じゃがいも	ごぼう, しょうが, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, だいこん, こまつな, 美生柑	737 kcal 31.1 g 25.2 g 3.4 g
23金	焼肉チャーハン	○	ししゃものから揚げ 中華スープ	豚肉, たまご, 牛乳, ししゃも, あさり水煮, 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, でんぶん, 小麦粉, 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, 木苺	751 kcal 32.9 g 28.8 g 3.2 g
26月	ピザトースト	○	ポトフ <small>図書給食</small> 白玉フルーツポンチ	ベーコン, ピザ用チーズ, 牛乳, 豚肉, ウインナーソーセージ, 豚骨(スープ), 細とうふ	食パン, 炒め油, じゃがいも, 白玉粉, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, セロリー, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, グリンピース, セロリー, みかん(缶), バイオップル(缶), もも(缶)	761 kcal 29.3 g 26.3 g 2.8 g
27火	麦ごはん	○	豆あじの南蛮漬け 肉じゃが 野菜のわさび和え	牛乳, 豆あじ, 豚肉	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, もやし, キャベツ, こまつな	707 kcal 28.6 g 19.3 g 2.4 g
28水	メキシカン ライス	○	クラムチャウダー 三色ピクリス グレープゼリー	ウインナーソーセージ, 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, 寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, オリーブ油, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油, さとう	たまねぎ, ホールコーン(缶), グリンピース, スライスマッシュルーム(缶), にんじん, だいこん, きゅうり, グレープゼリー	773 kcal 23.4 g 26.2 g 3.3 g
29木	麦ごはん	○	白身魚のごまみそかけ けんちん汁 ごま酢和え	牛乳, もうかさめ, 赤色辛みそ, さば節(だし), とうふ, 油揚げ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 白すりごま, さとう, 炒め油, こんにやく, じゃがいも	ながねぎ, しょうが, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきだけ, こまつな, キャベツ, ホールコーン(缶)	772 kcal 31.1 g 28.1 g 3.3 g
30金	ジャージャー麺 <small>図書給食</small>	○	だいこんの甘酢あえ 乳ない豆腐	豚挽き肉, 赤色辛みそ, 牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 白炒りごま, 炒め油, ごま油, さとう, でんぶん	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, だいこん, バイオップル(缶)	743 kcal 28.5 g 24.1 g 3.4 g