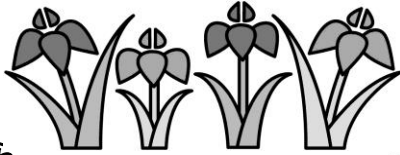
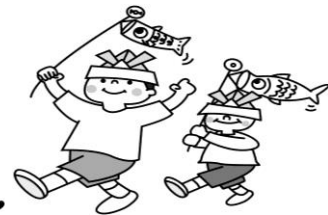




産地公表はこちら



5月の こんだて表



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
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  こどもの日 特別メニュー	○	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）、プレーンヨーグルト	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、パインアップル（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 ビーフンソテー	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、ビーフン	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、木茸、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、グリーンピース、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、パインアップル（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（ダシ）	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（ダシ）、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	○	こんにやくサラダ 抹茶ケーキ 	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（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 呉汁 いそ和え	牛乳、マス、出し昆布、さば節（ダシ）、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（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、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	○	タイビーエン 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、木茸、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	○	ポークビーンズ 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、グリーンピース、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（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、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、木茸	751 kcal 32.9 g 28.8 g 3.2 g
26 月	ピザトースト	○	ポトフ  図書給食 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）、絹とうふ	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、グリーンピース、セロリー、みかん（缶）、パインアップル（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 三色ピクルス 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）、グリーンピース、スライスマッシュルーム（缶）、にんじん、だいこん、きゅうり、グレープジュース	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（ダシ）、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、えのきたけ、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  図書給食	○	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、パインアップル（缶）	743 kcal 28.5 g 24.1 g 3.4 g