

5月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	木	麦ごはん ホキの菜の花焼き 五色煮 切干ときゅうりのごま酢あえ くだもの	○	774	30.8	ホキ たまご 油揚げ／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにゃく さとう／ 油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん／ しょうが えのきたけ しめじ ごぼう ゆでたけのこ 切干大根 きゅうり くだもの
2	金	中華ちまき 豆腐入り卵スープ 抹茶白玉フルーツポンチ	○	763	27.6	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご／ 牛乳 中華ほしえび (かつお節 だし昆布)	もち米 麦 でんぶん 白玉粉 さとう／ 油 ごま油	にんじん ほうれんそう／ ゆでたけのこ グリンピース たまねぎ ながねぎ えのきたけ みかん缶 バイン缶 もも缶
7	水	焼肉チャーハン 春巻き 茎わかめスープ くだもの	○	901	35.3	ぶた肉 たまご とり肉 はるさめ 春巻きの皮 牛乳 茎わかめ 糸寒天 (かつお節)	米 麦 さとう でんぶん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉／ 油 ごま油 ごま	こまつな にんじん／ しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ もやし ゆでたけのこ くだもの
8	木	ターメリックライス ナン キーマカレー じゃがごサラダ くだもの	○	879	30.6	たまご ぶたひき肉 大豆／ 牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも／ バター 油 ごま油 ごま	ホールトマト にんじん こまつな／ たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり くだもの
9	金	ピースごはん 鮭の塩焼き ジャガ芋のきんぴら モヤシと小松菜甘じょうゆ	○	750	30.8	鮭／ 牛乳 たきこみわかめ (だし昆布)	米 麦 じゃがいも つきこんにゃく さとう／ 油 ごま	にんじん こまつな／ グリンピース ごぼう もやし
12	月	山菜おこわ 天ぷら(いか・ちくわ) 呉汁 一塩きゅうり	○	819	34.8	とり肉 油揚げ いか 焼きちく わ たまご ぶた肉 とうふ みそ 大豆／ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 もち米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも／ 油	にんじん こまつな／ ゆでたけのこ ふき わらび ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり
13	火	セサミトースト チリコンカン 三色ピクルス	○	801	30.4	赤いんげん豆 ベーコン ぶたひき肉／ 牛乳 (とり骨)	胚芽食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 さとう／ マーガリン 油 バター ごま	にんじん ビーマン ホールトマト トマトピューレ パジャリコ／ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ホールコーン だいこん きゅうり
14	水	麦ごはん ポテトコロッケ こんにゃくのおかか煮 豆腐とわかめのみそ汁	○	866	27.6	ぶたひき肉 たまご 焼きちく わ かつお節 とうふ みそ／ 牛乳 わかめ (かつお節 だし昆布)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう／ 油	にんじん こまつな／ たまねぎ ゆでたけのこ ながねぎ
15	木	押し寿司 キャベツのいそ和え 吉野汁 あじさいゼリー	○	839	32.1	油揚げ 鮭 たまご かまぼこ とり肉／ 牛乳 のり 粉寒天 乳酸菌飲料 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう つきこんにゃく でんぶん うどん(乾) 玉麩／ 油	にんじん こまつな／ れんこん ゆでたけのこ ながねぎ キャベツ ホールコーン グレープジュース
16	金	キムチ炒飯 シュウマイ 肉片湯 くだもの	○	804	31	ぶた肉 たまご ぶたひき肉／ 牛乳 (豚骨 だし昆布)	米 麦 でんぶん シューマイの皮／ 油 ごま油 ごま	にんじん ビーマン こまつな／ キムチ(白菜) たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ ながねぎ きくらげ
19	月	麦ごはん かつおの磯揚げ 野菜の煮物 野菜のからし和え くだもの	○	738	35.4	かつお／ 牛乳 あおのり (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも／ 油	にんじん さやいんげん こまつな／ しょうが 乾しいたけ ゆでたけのこ たまねぎ キャベツ もやし
20	火	コーンピラフ ピーマンの肉づめ ポタージュ	○	743	23.7	あさり ぶたひき肉 大豆 たまご／ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 パン粉 じゃがいも 食パン／ 牛乳 生クリーム バター 油	にんじん／ ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム
21	水	スパゲッティベスカトーレ 手作りウィンナーロールパン 何でもせんぎりサラダ みかん缶入りミルクゼリー	○	873	34.1	いか むきえび あさり たまご ウィンナー ゼラチン／ 牛乳 ひじき 粉寒天	スパゲティ でんぶん 強力粉 さとう／ 油 バター	にんじん ホールトマト／ にんにく セロリー たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモン汁 みかん缶
22	木	麦ごはん さごしの香味焼き じゃが芋のピリ辛煮 野菜のごま和え	○	752	30.8	さごし ぶたひき肉／ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも／ 油 ごま油 ごま	さやいんげん こまつな にんじん／ しょうが ながねぎ にんにく もやし キャベツ
23	金	豚肉とごぼうの混ぜご飯 きびなこの南蛮漬け 新たけのこのみそ汁 かぶのレモンじょうゆあえ	○	743	31	ぶた肉 油揚げ とうふ みそ／ 牛乳 きびなこ わかめ (煮干し)	米 麦 しらたき さとう 小麦粉 でんぶん／ 油 ごま油	にんじん こまつな かぶの葉／ ごぼう しょうが ながねぎ 新たけのこ かぶ レモン汁
26	月	中華丼 中華スープ 乳ない豆腐	○	843	32.4	ぶた肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 とり肉 とうふ／ 牛乳 粉寒天 (とり骨)	米 麦 でんぶん はるさめ さとう／ 油 ごま油	にんじん こまつな／ ゆでたけのこ ながねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが バイン缶
27	火	イカフライサンド ポトフ 春雨のレモン酢かけ	○	770	34	いか たまご ぶた肉 ウィンナー／ 牛乳 (豚骨)	胚芽コッペ 小麦粉 パン粉 じゃがいも はるさめ／ 油 ごま	にんじん／ キャベツ セロリー たまねぎ グリンピース ホールコーン きゅうり レモン汁
28	水	メキシカンライス とり肉のハーブ焼き 粉吹き芋 カリカリ油揚げのサラダ	○	800	28.1	ウィンナー あさり とり肉 油揚げ／ 牛乳	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう／ 油 バター オリーブ油 ごま油	にんじん／ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり キャベツ
29	木	麦ごはん 和風塩麴ハンバーグ あいませ 野菜のおかかあえ くだもの	○	748	32.6	ぶたひき肉 とりひき肉 絞豆腐 たまご 油揚げ 焼きちくわ かつお節／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 パン粉 さとう でんぶん こんにゃく	にんじん こまつな／ ながねぎ だいこん ごぼう もやし くだもの
30	金	カツ丼 みそ汁 若竹きゅうり	○	785	32.1	ぶた肉 たまご みそ／ 牛乳 わかめ (かつお節 だし昆布)	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう／ 油	にんじん さやえんどう こまつな／ たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり
平 均				800	31.3	給食回数 20回(米飯 17回・パン 2回・麺 1回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、・清見オレンジ ・美生柑 ・メロン などの予定です。