

# 5月

# 予定献立表

令和5年4月28日  
 杉並区立松ノ木中学校  
 校長 渋谷 里美  
 栄養士 松崎 里穂

日	献立名	牛乳	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月	中華ちまき	○	中華ほしえび,豚肩肉	もち米,米粒麦,ごま油,白炒りごま	乾しいたげ,ゆでだけのこ,ながねぎ,ホールコーン,にんじん	729 kcal
	春雨スープ		とり肉,とうふ,とり骨	はるさめ,でんぷん	たまねぎ,ながねぎ,しょうが,チンゲンサイ	28.2 g
	即席漬け				キャベツ,きゅうり,しょうが	19.4 g
	抹茶ゼリー黒糖ソース		アガー,豆乳	さとう,黒砂糖		3.5 g
8月	麦ごはん	○		米,押し麦		734 kcal
	くじびきバーグ		豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐,赤色辛みそ,さば節	生パン粉,さとう,でんぷん	ながねぎ,にんじん,さやいんげん	33.7 g
	豆乳みそ汁		煮干し,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,豆乳	じゃがいも	ながねぎ,こまつな	20.1 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	3.6 g
9月	いちごジャムサンド	○		胚芽食パン,いちごジャム		738 kcal
	ポークビーンズ		白いんげん豆,赤いんげん豆,大豆,豚肩肉,生クリーム,豚骨	小麦粉,油,バター,じゃがいも	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 (冷)	30.1 g
	揚げごぼうサラダ			油,ごま油,さとう	ごぼう,キャベツ,にんじん,ホールコーン	26.9 g
						3.1 g
10月	麦ごはん	○		米,押し麦		741 kcal
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,油,さとう,白炒りごま	しょうが	30.3 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		キャベツ,ながねぎ,こまつな	21.3 g
	野菜の煮物		さば節,油揚げ	油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	乾しいたげ,たけのこ (缶),にんじん,しょうが,たまねぎ,さやいんげん	3.4 g
11月	エビピラフ	○	むきえび	米,米粒麦,バター,油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ライマツタール,ホールコーン	739 kcal
	チーズオムレツ		たまご,とり挽き肉,ダイスチーズ	油,さとう	たまねぎ	31.6 g
	茹で野菜の特製ドレッシング			油,さとう,白すりごま,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,にんにく,りんご,たまねぎ	25.0 g
	アップルゼリー		ゼラチン,粉寒天	さとう	アップルジュース	2.7 g
12月	麦ごはん	○		米,押し麦		715 kcal
	ホキのチリソース		ホキ	小麦粉,でんぷん,油,ごま油,さとう,白炒りごま	にんにく,しょうが,ながねぎ	30.6 g
	肉片湯		豚肩肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,はくさい,ながねぎ,さやいんげん,木茸	20.3 g
	ビーフンソテー		あさり水煮	油,ビーフン,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	3.2 g
15月	ピースごはん	○		米,米粒麦	グリーンピース (生)	803 kcal
	変わりコロッケ		豚挽き肉,干ひじき	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉 (乾)	にんじん,たまねぎ	27.0 g
	むらくも汁		さば節,とうふ,たまご	でんぷん	ながねぎ,こまつな	28.2 g
	ゆかり和え				キャベツ,ゆかり	2.8 g
16月	麦ごはん	○		米,押し麦		753 kcal
	さごしの麦みそ焼き		さごし,赤色辛みそ	さとう,白すりごま,米粒麦		33.0 g
	のっぺい汁		さば節,とうふ	油,里芋,こんにゃく,でんぷん	だいこん,にんじん,えのきだけ,ながねぎ,こまつな	21.1 g
	切干ときゅうりの甘酢あえ			さとう	切干大根,きゅうり	3.3 g
	ミルクティーゼリー		粉寒天,ゼラチン,調理用牛乳	さとう		
17月	大豆入りドライカレー	○	大豆,豚挽き肉	米,米粒麦,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	758 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	28.6 g
	寒天入りフルーツポンチ		粉寒天	さとう	みかん (缶),パイナップル (缶),もも (缶)	20.2 g
						2.5 g
18月	麦ごはん	○		米,押し麦		720 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお,大豆	小麦粉,でんぷん,じゃがいも,油,さとう	しょうが	35.7 g
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節,とうふ,乾燥わかめ		ながねぎ,たまねぎ	19.9 g
	野菜のわさび和え				もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	2.8 g

国産

19 金	炒めジャーチャー麺	○	たまご、豚挽き肉、赤色辛みそ	蒸し中華めん、油、白炒りごま、ごま油、さとう、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ながねぎ、たけのこ（缶）、乾しいたけ、にんじん、ピーマン	737 kcal
	カリカリごぼう			小麦粉、油	ごぼう	30.5 g
	シューシーオレンジ				シューシー	28.7 g
						3.5 g
22 月	麦ごはん	○		米、押し麦		799 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	でんぷん、油	しょうが	34.6 g
	根菜汁		さば節、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	29.3 g
	野菜のごまあえ			白炒りごま、白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	3.3 g
23 火	ツナトースト	○	まぐろ水煮、ピザ用チーズ	胚芽食パン、マヨネーズ	セロリー、たまねぎ	706 kcal
	パスタスープ		とり肉、とり骨	油、マカロニ（シェル）	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ	32.7 g
	ポテトソテー		ベーコン	じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、グリーンピース（冷）	26.2 g
	メロン				メロン	3.7 g
24 水	麦ごはん	○		米、押し麦		720 kcal
	鶏の塩麴焼き		とりもも肉		にんにく、ながねぎ	31.3 g
	生揚げとわかめのみそ汁		煮干し、生揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	じゃがいも	だいこん、ながねぎ、こまつな	23.3 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	白炒りごま、さとう	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン（果汁）	3.6 g
25 木	親子丼	○	とりもも肉、さば節、たまご	米、米粒麦、油、しらたき、さとう	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	750 kcal
	野菜のみそドレッシング		乾燥わかめ、淡色辛みそ	油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	27.0 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイナップル（缶）、もも（缶）、みかん（缶）	24.5 g
						3.0 g
26 金	麦ごはん	○		米、押し麦		711 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	小麦粉、でんぷん、油、さとう	ながねぎ	29.9 g
	肉じゃが		豚肉	油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	19.4 g
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	2.4 g
29 月	高菜ごはん	○	油揚げ	米、米粒麦、ごま油	高菜漬け	787 kcal
	タイピーエン		豚骨、とり骨、かまぼこ、むきえび、いか、うずら卵（レトルト）	油、はるさめ、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、木耳、はくさい、ながねぎ、こまつな	28.1 g
	いきなり団子		あずき	さとう、さつまいも、小麦粉、白玉粉		16.9 g
						2.9 g
30 火	麦ごはん・手作りふりかけ	○	ちりめんじゃこ、あおのり、もみのり、かつお節	米、押し麦、白炒りごま		714 kcal
	卵焼きのあんかけ		たまご、さば節	油、さとう、でんぷん	ホールコーン、万能ねぎ	31.1 g
	飛鳥汁		さば節、とり肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	22.0 g
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節	油、しらたき、さとう	ごぼう、たけのこ、にんじん、さやいんげん	3.5 g
31 水	スパゲティミートソース	○	豚挽き肉、大豆	スパゲティ、油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ライスマッシュ、ホールトマト	845 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、白炒りごま、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、きゅうり	32.9 g
	黄桃のヨーグルトケーキ		たまご、プレーンヨーグルト	さとう、油、小麦粉、バター	もも（缶）、レモン（果汁）	29.6 g
						3.5 g

\* 材料の都合で献立を変更することがあります

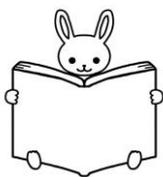
国産 …国産食材です



鯉のぼりが青空を泳ぐ季節になりました。毎日気温が高く、どんどん夏が近づいているように思います。水分補給を忘れず、適度な休息を取りながら活動しましょう。

今月から図書コラボメニューの「Happy Book Menu」を始めます。司書の先生が生徒の皆さんに読んで欲しい本で登場する食べ物を、給食で出します。毎月何が出てくるのか楽しみにしてもらえたら嬉しいです。

\* 18日、19日はフレンドシップスクールのため1年生は給食がありません。



←マークがついている日にコラボメニューが出ます

## Happy Book Menu

8日(月) くじびきバーグ 『給食のおにいさん』より レシピや本の詳細は図書日よりをご覧ください

当日は各クラス一つ、いんげん入りのハンバーグを配ります。

当たった人は給食のリクエストをすることができます！

リクエスト用紙を栄養士のところまで取りに来てください。