

# 5月の献立予定表

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	I&M <sup>アンドエム</sup> たんぱく質	備考
2月	中華ちまき	豚ばら肉、★ほしこび、とり骨(スープ)	油、ごま油、もち米、米粒麦	筍、乾しいたけ、生姜、ながねぎ、にんじん		790 kcal 28.7 g 3.1 g	行事食を知ろう ～端午の節句～
	豆腐入り卵スープ	とり肉、豆腐、★たまご、とり骨(スープ)	でんぶん	人参、玉葱、長葱、えのきだけ、ほうれんそう			
	フルーツヨーグルト	粉蒸天、ブレーンヨーグルト		みかん（缶）、パインアップル（缶）、桃（缶）			
6金	おろしスパゲティ	かつお節（だし）、★マグロ（缶）	スパゲティ、油、さとう	だいこん		837 kcal 29.4 g 3.0	サーティアンダギーは沖縄県の郷土菓子です。
	特製ドレッシングのサラダ		油、さとう、ごま、★卵不使用マヨネーズ	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、コーン（缶）、にんにく、りんご、玉ねぎ			
	サーティアンダギー	★たまご	小麦粉、さとう、油				
9月	ミートドッグ	豚挽き肉、大豆、チーズ	豚芽コッパン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ		751 kcal 30.6 g 3.1 g	サクサクサラダはピクルスを入れたドレッシングでいただきます。
	ヌードルスープ	豚肉、とり骨(スープ)	油、ヌードル	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、小松菜			
	サクサクサラダ		オリーブ油、さとう、わんたんの皮、油	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、きゅうりのピクルス			
10火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			872 kcal 31.5 g 3.1 g	今月のコロッケは、大豆入りです！
	大豆入りコロッケ	大豆、豚挽き肉	油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ			
	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり			
11水	ひじきスープ	かつお節（だし）、油揚げ、豆腐、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ		806 kcal 25.9 g 2.7 g	ジャンバラヤは、ケイジャンサンバイスを使ったアメリカの料理です。
	ジャンバラヤ	とり肉、ケイジャンセラフ、★えび、★あさり	米、押し麦、強化米、油	にんにく、玉葱、セロリ、人参、トマトビューレ、ピーマン			
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨(スープ)、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、人参、コーン（缶）、セロリ			
12木	ジューシーオレンジ			ジューシーオレンジ			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			750 kcal 29.1 g 3.2 g	「肉片湯」は薄切り肉が入ったスープという意味です。
	いかのチリソース	★いか	でんぶん、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ			
13金	肉片湯（ローベンタン）	豚肉、豚骨（スープ）、出し昆布	油、ごま油、でんぶん	生姜、人参、白菜、長葱、木苺			
	春雨のレモン酢かけ	ポークハム	はるさめ、さとう	コーン（缶）、キャベツ、小松菜、人参、レモン			
	ししじゅうしい	★さば節（だし）、豚ばら肉、刻みこんぶ	米、米粒麦、強化米、油、さとう、ごま	たけのこ、しょうが、さやえんどう		840 kcal 27.0 g 3.1 g	郷土料理を知ろう～沖縄県～5/15は沖縄県が本土に返還された日です。
16月	にんじんしりしり	★マグロ（缶）、★たまご	油	にんじん、もやし			
	イナムドウチ	豚骨、★さば節（だし）、豚肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	人参、乾しいたけ、大根、長葱、こまつな			
	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード				
17火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			752 kcal 32.4 g 3.3 g	運動会結団式の日はパワーが出る豚キムチ！
	豚キムチ	豚のもも肉、豚ばら肉	油、白すりごま、さとう、ごま油、でんぶん	にんにく、生姜、木苺、人参、筍、もやし、★キムチ、長葱、二郎			
	じゃがいものナムル	ポークハム	じゃがいも、ごま油、白すりごま				
18水	豆腐と卵のあっさりスープ	とり骨(スープ)、絹とうふ、★たまご	でんぶん	えのきだけ、こまつな、ながねぎ		755 kcal 34.7 g 3.1 g	旬のグリーンピース（実えんどう）をご飯に入れます。
	豆ごはん	出し昆布、たきこみわかめ	米、米粒麦、強化米	グリンピース			
	鰯（さわら）の香味焼き	★さわら	さとう、ごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく			
19木	野菜のごまあえ		ごま、すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根		752 kcal 28.3 g 2.9 g	鶏ガラと野菜からこったスープを使ってピラフを炊きます。
	吉野汁	★さば節（だし）、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	つきこんにやく、でんぶん、うどん、玉ふ	人参、大根、たまねぎ、ながねぎ、みつば			
	エビピラフ	とり骨(スープ)、★えび	米、米粒麦、強化米、油、でんぶん	玉ねぎ、人参、マッシュポーク（缶）、コーン（缶）			
20金	ボテトオムレツ	ベーコン、牛乳、★たまご	油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん		775 kcal 28.0 g 2.8 g	5月は早苗を植えることから「早苗月」と呼ばれることがありました。
	マスタードドレッシングのサラダ		油	キャベツ、もやし、にんじん			
	ジューシーオレンジ			ジューシーオレンジ			
23月	ひじきごはん	干ひじき、油揚げ	米、米粒麦、油、つきこんにやく、さとう、ごま	にんじん、さやいんげん		748 kcal 25.6 g 3.3 g	生地から手作りのコーンパン。
	シシャモの磯辺揚げ	★ししゃも、あおり	小麦粉、油				
	早苗汁	かつお節（だし）、とり肉、とうふ、油揚げ、みそ	油、じゃがいも	玉ねぎ、筍、だいこん、にんじん、ふき、わらび			
24火	つぶつぶコーンパン	調理用牛乳	強力粉、コーンミール、さとう	コーン（缶）		787 kcal 27.9 g 3.2 g	運動会に向けて、パワフルないなりすし！
	トマトシチュー	とり骨(スープ)、とり肉、★あさり	炒め油、じゃがいも、小麦粉、油	セロリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、トマト（缶）			
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン（缶）			
25水	清見オレンジ			清見オレンジ			
	ちゃんこうどん	★さば節（だし）、とり肉、油揚げ、★かまぼこ	生うどん	大根、乾しいたけ、人参、白菜、長葱、小松菜		870 kcal 36.7 g 3.3 g	ほきの南部揚げは、少し甘めのソースと衣のごまだ人気です。
	スタミナいりすし	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、ごま、小麦粉、油				
26木	のり塩ごぼう	あおのり	でんぶん、小麦粉、油、ごま	ごぼう			
	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	米、押し麦、油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		870 kcal 34.7 g 3.3 g	「ビピン」は混ぜる「パ」はご飯という意味だそうです。
	ほきの南部揚げ	★ホキ	小麦粉、ごま、油、さとう				
27金	たまごスープ	★さば節（だし）、絹とうふ、★たまご		ながねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、こまつな		871 kcal 34.7 g 3.3 g	運動会前日はお弁当給食です。
	ごぼう入りドライカレー	大豆、豚挽き肉	米、米粒麦、強化米、オーブン油、油	セロリ、生姜、玉葱、人参、ごぼう、ビーマン			
	小松菜入りコーンサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり			
28土	ホワイトポンチ	粉蒸天、乳酸菌飲料	さとう	パインアップル（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		819 kcal 25.1 g 2.2 g	スパイシーなカレーと一緒にぜひかなか寒天入りのフルーツポンチです。
	ピピンパ	豚挽き肉、油揚げ	米、米粒麦、強化米、油、さとう、ごま油、ごま	生姜、にんにく、切干大根、せんまい、筍、人参、もやし、小松菜			
	ワンタンスープ	とり骨(スープ)、豚肉	わんたんの皮	玉葱、人参、たけのこ、白菜、小松菜、長葱			
29日	サイダーゼリー	アガー	さとう	みかん（缶）、パインアップル（缶）		784 kcal 29.0 g 2.8 g	「ビピン」は混ぜる「パ」はご飯という意味だそうです。
	青菜ごはん 鮭の塩焼き	★甘塩ざけ	米、米粒麦、強化米、油、ごま油、ごま	こまつな			
	チキチキごぼう ポテトサラダ	とり肉	でんぶん、油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン（缶）			
30日	切干ときやべつのごま酢あえ		ごま、さとう、ごま油	切干大根、もやし、キャベツ、にんじん		759 kcal 31.6 g 2.3 g	鰯は春の「初がつお」と秋の「辰りがつお」が美味しいとされています。
	ミニトマト 冷凍みかん			ミニトマト、冷凍みかん			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
31火	鰯（かつお）の揚げ煮	★かつお、大豆	小麦粉、でんぶん、じゃが芋、油、さとう、ごま	しょうが		759 kcal 31.6 g 2.3 g	鰯は春の「初がつお」と秋の「辰りがつお」が美味しいとされています。
	野菜のわさび和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん			
	沢煮わん	昆布、かつお節（だし）、豚肉、油揚げ	つきこんにやく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長葱、みつば			