

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	エネルギーたんぱく質	備考
2月	中華ちまき	豚ばら肉、★ほしえび、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	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、えのきたけ、ほうれんそう		28.7 g	
	フルーツヨーグルト	粉寒天、プレーンヨーグルト		みかん（缶）、ﾊｲｱｯﾌﾟﾙ（缶）、桃（缶）		3.1 g	
6金	おろしスパゲティ	かつお節（だし）、★ﾏｸﾞﾛ（缶）	スパゲティ、油、さとう	だいこん		837 kcal	サーターアングァー 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		29.4 g	
	サーターアングァー	★たまご	小麦粉、さとう、油			3.0	
9月	ミートドッグ	豚挽き肉、大豆、チーズ	胚芽コッパン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ		751 kcal	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		30.6 g	
	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		3.1 g	
10火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			872 kcal	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		31.5 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		3.1 g	
	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			
11水	ジャンバラヤ	とり肉、ｶｲﾅｰﾂｰﾂﾞ、★えび、★あさり	米、押し麦、強化米、油	にんにく、玉葱、セロリ、人参、トマトビュレー、ピーマン		806 kcal	ジャンバラヤは、ケイジャンスパイスを使ったアメリカの料理です。
	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		25.9 g	
	ジュシーオレンジ			ｼｭｰｼｰｵﾚﾝｼﾞ		2.7 g	
12木	麦ごはん		米、押し麦、強化米			750 kcal	「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		29.1 g	
	肉片湯（ローベントン）	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、木茸		3.2 g	
	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			
13金	ししじゅうしい	★さば節（ダシ）、豚ばら肉、刺みこんぶ	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	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。
	にんじんしりしり	★ﾏｸﾞﾛ（缶）、★たまご	油	にんじん、もやし		27.0 g	
	イナムドッチ	豚骨、★さば節（ダシ）、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		3.1 g	
	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード				
16月	麦ごはん		米、押し麦、強化米			752 kcal	運動会結団式の日にはパワーが出る豚キムチ！
	豚キムチ	豚もも肉、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、木茸、人参、筍、もやし、★キムチ、長葱、ニラ		32.4 g	
	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			3.3 g	
	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	えのきたけ、こまつな、ながねぎ			
17火	豆ごはん	出し昆布、たきこみわかめ	米、米粒麦、強化米	グリーンピース		755 kcal	旬のグリーンピース（実えんどう）をご飯に入れます。
	鯖（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		34.7 g	
	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		3.1 g	
	吉野汁	★さば節（ダシ）、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	つきこんにゃく、でんぶん、うどん、玉ふ	人参、大根、たまねぎ、ながねぎ、みつば			
18水	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、ﾏｼｶﾙﾄﾞ（缶）、コーン（缶）		752 kcal	鶏ガラと野菜からとったスープを使ってピラフを炊きます。
	ポテトオムレツ	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		28.3 g	
	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		2.9 g	
	ジュシーオレンジ			ｼｭｰｼｰｵﾚﾝｼﾞ			
19木	ひじきごはん	干ひじき、油揚げ	米、米粒麦、油、つきこんにゃく、さとう、ごま	にんじん、さやいんげん		775 kcal	5月は早苗を植えることから「早苗月」と呼ばれることもありました。
	シシャモの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり	小麦粉、油			28.0 g	
	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		2.8 g	
20金	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）		748 kcal	生地から手作りのコーンパン。
	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）		25.6 g	
	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）		3.3 g	
	清見オレンジ			清見オレンジ			
23月	ちゃんこうどん	★さば節（ダシ）、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		787 kcal	運動会に向けて、パワフルないなりすし！
	スタミナいなりすし	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう、ごま、小麦粉、油			27.9 g	
	のり塩ごぼう	あおのり	でんぶん、小麦粉、油、ごま	ごぼう		3.2 g	
24火	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	米、押し麦、油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		870 kcal	ほきの南部揚げは、少し甘めのソースと衣のごまが人気です。
	ほきの南部揚げ	★ホキ	小麦粉、ごま、油、さとう			36.7 g	
	たまごスープ	★さば節（ダシ）、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		3.3 g	
25水	ごぼう入りドライカレー	大豆、豚挽き肉	米、米粒麦、強化米、オリーブ油、油	セロリ、生姜、玉葱、人参、ごぼう、ピーマン		819 kcal	スパイシーなカレーとさわやかな寒天入りのフルーツポンチです。
	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		25.1 g	
	ホワイトボンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	ﾊｲｱｯﾌﾟﾙ（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		2.2 g	
26木	ビビンバ	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、ぜんまい、筍、人参、もやし、小松菜		784 kcal	「ビビン」は混ぜる「バ」はご飯という意味だそうです。
	ワントンスープ	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		29.0 g	
	サイダーゼリー	アガー	さとう	みかん（缶）、ﾊｲｱｯﾌﾟﾙ（缶）		2.8 g	
27金	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		871 kcal	運動会前日はお弁当給食です。
	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）		34.7 g	
	切干ときゃべつのごま酢あえ		ごま、さとう、ごま油	切干大根、もやし、キャベツ、にんじん		3.3 g	
	ミニトマト 冷凍みかん			ミニトマト、冷凍みかん			
31火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			759 kcal	鯉は春の「初がつお」と秋の「戻りがつお」が美味しいとされています。
	鯉（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		31.6 g	
	野菜のわさび和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん		2.3 g	
	沢煮わん	昆布、かつお節（だし）、豚肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長葱、みつば			