

5月分献立表

令和3年4月28日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	パワーアップごはん			胚芽米, 麦		769 kcal
	かつおの酢豚風		かつお, とり骨	ごま油, さとう, でんぷん, じゃがいも, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, たけ のこ, ピーマン, 乾しいたけ	34.3 g
	切り干し大根の 中華風サラダ		ハム	さとう, 油, ごま油, ごま	切干大根, 木茸, きゅうり, 赤パプリカ, 大豆もやし, もやし	21.0 g
	春雨スープ		豆腐, さば節	春雨	人参, 木茸, 長ねぎ, 玉ねぎ, えのき, 小松 菜, しょうが	3.1 g
7 金	中華ちまき		干しえび, 豚肉	油, ごま油, もち米, 麦	乾しいたけ, たけのこ, 人参	770 kcal
	たんめん		豚肉, えび, いか, あさり, と り骨, 豚骨	中華めん, 油	にんにく, しょうが, もやし, たけのこ, 人参, キャベツ, 小松菜, 木茸, 長ねぎ, しょうが	33.2 g
	大根のゆかりづけ				だいこん, ゆかり	20.7 g
	あしたばミルクゼリー		アガー, 牛乳, 生クリーム	さとう	あしたば	3.4 g
10 月	中華丼		豚肉, いか, えび, かまぼこ, さば節	米, 麦, 油, でんぷん, ごま油	たけのこ, 長ねぎ, 人参, 白菜, 乾しい たけ, チンゲンサイ	748 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, ごま, さとう, ご ま油, 油	人参, もやし, 大豆もやし, きゅう り	33.9 g
	むらくも汁		さば節, 豆腐, たまご	でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, 小松菜	23.6 g
						3.3 g
11 火	大豆入りドライカレー		豚肉, 大豆	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ね ぎ, 人参, レーズン	816 kcal
	サウピカンサラダ			じゃがいも, ごま油, 油, さ とう	キャベツ, 人参, ホールコーン, 小 松菜	27.3 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶, パイン缶, もも缶	23.3 g
						2.8 g
12 水	麦ごはん			米, 麦		791 kcal
	特製ふりかけ		さば節	さとう		31.4 g
	白身魚の五目あんかけ		さわら	でんぷん, 油	人参, 玉ねぎ, 乾しいたけ, もやし, え のき	24.0 g
	五色煮		油揚げ	油, こんにゃく, さとう	ごぼう, たけのこ, 人参, 乾しいたけ, さやいんげん	2.8 g
	ひじきスープ		ひじき, たまご, 豆腐, さば節	じゃがいも, でんぷん	人参, 玉ねぎ, 小松菜	
13 木	トリとごぼうのピラフ		とり肉, ハム, たまご	米, 麦, バター, 油	人参, しょうが, ごぼう, さやいんげ ん	860 kcal
	スコッチブロス		とり肉, とり骨	油, 大麦	たまねぎ, セロリー, 人参, キャベツ, 小松菜	27.9 g
	さつまいものごまだんご			さつまいも, 白玉粉, さと う, ごま, 油		30.5 g
						2.2 g
14 金	抹茶米粉パン		牛乳	米粉, 強力粉, さとう, バター, メープルシロップ, 油		875 kcal
	ナポリタン		ベーコン	スパゲティ, 油	ピーマン, にんにく, 玉ねぎ, ホー ルコーン	28.0 g
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, さとう, ごま	ホールコーン, キャベツ, 小松菜	28.4 g
	ポークビーンズ		白いんげん豆, 豚肉, 生クリー ム, 豚骨	油, じゃがいも, バター	セロリー, 人参, 玉ねぎ	3.0 g
17 月	豆乳あんかけ飯		ちりめんじゃこ, たまご, と り肉, とり骨, かまぼこ, 豆乳	胚芽米, 麦, 油, でんぷん, ご ま油	にんにく, しょうが, 人参, たけの こ, 白菜, エリンギ, しめじ, えの き, 小松菜	766 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん, 小麦粉, さとう	長ねぎ	35.2 g
	わんたんスープ		豚肉, とり骨	油, わんたんの皮, ごま油	人参, たけのこ, 乾しいたけ, もやし, 小 松菜, 長ねぎ, しょうが	24.2 g
						3.2 g
18 火	親子丼		とり肉, さば節, たまご	胚芽米, 麦, 油, しらたき, じゃがいも, さとう	人参, 玉ねぎ	812 kcal
	わかめスープ		さば節, わかめ, 豆腐	春雨, でんぷん, ごま	人参, 玉ねぎ, 小松菜, しょうが	30.4 g
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも, 油		23.5 g
					2.4 g	

19 水	スタミナ丼		豚肉	米,麦,油,さとう,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,ニラ,しめじ	743 kcal
	とびうおつみれ汁団子		とびうお,たまご,油揚げ,みそ,さば節	でんぷん,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,小松菜,★ごぼう,白菜,大根,人参	28.7 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	20.4 g
	なつみ				なつみ	2.7 g
20 木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		750 kcal
	特製ふりかけ		さば節	さとう		31.9 g
	ごぼうの柳川焼き		豚肉,さば節,たまご	油,さとう	ごぼう,人参,長ねぎ,さやいんげん	21.3 g
	もずくのみそ汁		さば節,もずく,豆腐,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,えのき,人参,小松菜	2.6 g
21 金	焼きそばパン		豚肉	コッペパン,中華めん,油	人参,もやし,キャベツ	808 kcal
	小女子(コメコ)サラダ		小女子,ベーコン	ごま油,油	キャベツ,きゅうり,小松菜	31.0 g
	トマトシチュー		豚肉,とり骨,あさり,うずら卵	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,セロリー,さやいんげん	28.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	3.4 g
24 月	パワーアップごはん			胚芽米,麦		760 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		32.4 g
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	26.8 g
	ひじきとコーンの中華酢和え		ひじき	油,さとう	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参	2.7 g
	大根と小松菜の味噌汁		煮干し,油揚げ,わかめ,豆腐,みそ		大根,玉ねぎ,小松菜	
25 火	豚肉とごぼうの混ぜご飯		豚肉,油揚げ	米,麦,油,しらたき,さとう	ごぼう,しょうが,人参	748 kcal
	けんちんうどん		煮干し,さば節,豚肉,油揚げ	うどん,油,里芋,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,切干大根,長ねぎ,小松菜	29.8 g
	青菜のしらす和え		ちりめんじゃこ	さとう,ごま	ほうれん草,小松菜,人参	20.7 g
						3.1 g
26 水	麦ごはん			胚芽米,麦		762 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,みそ	油,さとう,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,長ねぎ	30.8 g
	ししゃものてりやき		ししゃも	さとう,ごま		23.4 g
	もずく入り野菜スープ		もずく,さば節	油	たけのこ,人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	2.7 g
	オーロラゼリー		アガー,乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース	
27 木	きびごはん			米,麦,きび		851 kcal
	ひじきふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,ひじき	さとう		29.1 g
	肉じゃがコロッケ		豚肉,たまご	油,しらたき,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,人参	27.3 g
	キャベツの辛子酢あえ			ごま油	キャベツ	2.6 g
	チンゲン菜としめじのスープ		とり肉,とり骨,たまご	でんぷん	チンゲンサイ,しめじ,にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ	
28 金	ホットロールパン		ウインナー,チーズ	食パン		748 kcal
	マッシュポテト		牛乳	じゃがいも,バター		29.8 g
	ごぼうサラダ			さとう,油,ごま	ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ,レタス,小松菜	28.0 g
	ミニトマト				ミニトマト	3.6 g
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	
31 月	青菜ごはん			米,麦,ごま油	小松菜	812 kcal
	さごしの辛子みそ焼き		さごし,みそ	ごま油,さとう,ごま	にんにく,長ねぎ	35.0 g
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天,油揚げ	さとう,ごま	人参,きゅうり,もやし,大豆もやし	22.8 g
	れんこんだんご汁		豚肉,みそ,さば節,出し昆布	白玉粉	れんこん,大根,人参,乾しいたけ,小松菜,長ねぎ	2.9 g
	ミルクティゼリー		アガー,牛乳	さとう		

材料の都合で献立を変更する場合があります。