






5月分献立表

令和5年4月27日
 杉並区立松溪中学校
 校長 小松 進一
 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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	保健給食委員会おすすめ カレーライス		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,セロリー,ホールトマト,りんご	735 kcal
	保健給食委員会おすすめ じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	27.2 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,砂糖,ごま		25.6 g
2 (火)	中華ちまき		ほしえび,豚肉	油,ごま油,もち米	乾しいたけ,たけのこ,人参	738 kcal
	保健給食委員会おすすめ チャンポン		豚骨,とり骨,豚肉,さつま揚げ,いか,あさり,うずら卵	中華めん,油,でんぷん	長ねぎ,生姜,乾しいたけ,木茸,人参,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし	31.7 g
	大根のごま酢あえ			砂糖,ごま	大根,人参	21.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイナップ缶,もも缶	3.0 g
8 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		763 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	33.2 g
	ししゃものてりやき		ししゃも	砂糖,ごま		24.5 g
	ひじきスープ		ひじき,とり肉,たまご,豆腐,とり骨	じゃがいも,でんぷん	人参,小松菜,長ねぎ	2.8 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん缶	
9 (火)	保健給食委員会おすすめ 揚げパン		きな粉	コッパパン,油,砂糖,胚芽パン,ごま		717 kcal
	ごぼうサラダ			砂糖,油,ごま	ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ,レタス	28.7 g
	キャベツと肉団子のスープ煮		豚肉,たまご,とり骨	春雨,でんぷん,ごま油	キャベツ,人参,たけのこ,木茸,小松菜,長ねぎ,ニラ,生姜	28.3 g
10 (水)	麦ごはん			米,麦		754 kcal
	のりの佃煮		ほしのり	砂糖		36.0 g
	魚の香味焼き		さわら	砂糖	しその葉,長ねぎ	24.7 g
	信号ピーマン		かつお節	油	ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,もやし,大豆もやし	2.6 g
	保健給食委員会おすすめ 豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	砂糖,ごま,黒砂糖		
11 (木)	おかかごはん		さば節,出し昆布	米,麦,砂糖		810 kcal
	おからコロケ		おから,豚肉,スキムミルク,たまご,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉	人参,玉ねぎ	28.3 g
	バリバリサラダ		ひじき	わんたんの皮,ごま油,油,砂糖	人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,玉ねぎ	28.2 g
	かきたま汁		さば節,出し昆布,豆腐,たまご	でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,乾しいたけ,しめじ	2.8 g
12 (金)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		749 kcal
	保健給食委員会おすすめ さばとパプリカのさわやか炒め		さば	でんぷん,オリーブ油	赤パプリカ,しょうが,レモン,長ねぎ	31.3 g
	保健給食委員会おすすめ おかか和え		かつお節		小松菜,キャベツ,もやし,人参	21.9 g
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	人参,玉ねぎ,さやいんげん	2.1 g
15 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		783 kcal
	和風ハンバーグ		豚肉,とり肉,豆腐,味噌,たまご,さば節	パン粉,砂糖,でんぷん	長ねぎ,大根	36.4 g
	切干し大根の煮付		ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	切干大根,乾しいたけ,人参,ごぼう,さやいんげん	23.4 g
	じゃがいもの味噌汁		煮干し,油揚げ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,かぶ,小松菜	3.2 g
16 (火)	保健給食委員会おすすめ ハイジの白パン		牛乳	強力粉,小麦粉,砂糖,バター		752 kcal
	枝豆入りホワイトクリーム スパゲティ		とり肉,あさり,牛乳,スキムミルク,とり骨	スパゲティ,油,小麦粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,枝豆,セロリー	30.1 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,ごま,砂糖,ごま油,油	人参,もやし,大豆もやし,きゅうり,小松菜	25.4 g
	ミルクティゼリー		アガー,牛乳	砂糖		2.0 g

17 (水)	豚肉とごぼうの 混ぜご飯		豚肉,油揚げ	米,麦,油,しらたき,砂糖	ごぼう,生姜,人参	783 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,青のり	小麦粉,油		30.5 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生 揚げ,味噌	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根,小松菜	26.9 g
	保健給食委員会おすすめ フルーツポンチ				パイン缶,もも缶,みかん缶	2.9 g
18 (木)	あんかけチャーハン		たまご,豚肉,牛乳	胚芽米,麦,油,でんぷん,ごま油	生姜,乾しいたけ,人参,たけのこ,大根,ア スパラガス	712 kcal
	ほうれん草のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	ほうれん草,大豆もやし,人参	32.7 g
	ワガッ菜としめじのスープ		とり肉,とり骨,たまご	でんぷん	チンゲン菜,しめじ,玉ねぎ,にんにく,生 姜,長ねぎ	21.4 g
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,人参	2.5 g
19 (金)	給食委員会おすすめ キムチチャーハン		豚肉たまご	米,麦,油	キムチ,ピーマン	726 kcal
	給食委員会おすすめ 権餃子		豚挽き肉	ごま油,油	キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが	26.8 g
	じゃが芋とベーコンのスー プ		ベーコン,あさり,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	22.9 g
	乳ない豆腐		角寒天,粉寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	2.9 g
22 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		728 kcal
	かつおとホキの 揚げ煮		かつお,ホキ,大豆	小麦粉,でんぷん,じゃがいも,油,砂 糖	生姜,人参	34.9 g
	青菜の七味和え		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	ほうれん草,小松菜,人参	19.6 g
	もずくの味噌汁		煮干し,もずく,豆腐,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,えのき	2.8 g
23 (火)	さば缶パスタ		さば缶	スパゲティ,オリーブ油	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,玉ね ぎ,にんにく,小松菜	778 kcal
	野菜のスープ煮		ベーコン,とり骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,セロリー	31.2 g
	保健給食委員会おすすめ 野菜のピクルス			砂糖	大根,人参	23.4 g
	ワッフルパン		牛乳,たまご	強力粉,小麦粉,砂糖,バター,メー プルシロップ		2.7 g
24 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		762 kcal
	SDGSふりかけ		さば節	ごま,砂糖		33.6 g
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,砂糖		26.0 g
	ごまの香り彩サラダ		ハム,ちりめんじゃこ	ごま,ごま油	もやし,大豆もやし,キャベツ,小松菜,赤 ピーマン,黄ピーマン	3.0 g
じゃがいものみそ汁	さば節,油揚げ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,人参,小松菜			
25 (木)	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	人参,乾しいたけ,長ねぎ	792 kcal
	こいわしの南蛮漬け		こいわし	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	長ねぎ	37.4 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	長ねぎ,小松菜,乾しいたけ	26.0 g
	りんごコンポート			砂糖	りんご,レモン	2.2 g
26 (金)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		761 kcal
	チーズオムレツ		チーズ,たまご,牛乳	バター	玉ねぎ	31.8 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	26.4 g
	具だくさんみそ汁		さば節,出し昆布,豆腐,油揚げ, 味噌	じゃがいも	ごぼう,人参,大根,白菜,長ねぎ,小松菜	2.8 g
さわやかみかんゼリー	アガー,乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶			
29 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		822 kcal
	さばの竜田揚げ 変わりソース		さば	でんぷん,油	しょうが,キムチ,大根	29.0 g
	じゃが芋のピリ辛煮醤油		豚挽き肉	じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,長ねぎ,人参	26.5 g
	れんこん団子汁		豚肉,味噌,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	3.0 g
30 (火)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		735 kcal
	保健給食委員会おすすめ キャベツ回鍋肉		豚肉	油,砂糖	キャベツ,人参,長ねぎ,木耳,生姜,にんに く	31.9 g
	こんにゃくのおかか煮		とり肉,かつお節	油,こんにゃく,砂糖	人参,たけのこ	21.4 g
	さつまいもの味噌汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,さつまいも	人参,大根,長ねぎ	2.8 g
31 (水)	オムライス		とり肉,たまご	米,麦,バター,油,砂糖	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげ ん	805 kcal
	保健給食委員会おすすめ フレンチポテト			じゃがいも,油		32.8 g
	フェイジョアダ		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚 肉,ベーコン	油	人参,にんにく,生姜,玉ねぎ	25.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.6 g