








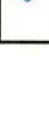


# [ 5月 献立表 ]

今月の目標: 食事にふさわしい環境づくりをしよう

平成31年4月26日  
 杉並区立松溪中学校  
 校長 赤荻千恵子  
 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
7 火	ごぼう入りドライカレー		大豆, 豚肉	米, 麦, バター, 油	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ごぼう, ピーマン, レーズン	805 kcal
	コーン入キャベツフレンチサラダ			油	キャベツ, ホールコーン	25.3 g
	もも缶のヨーグルトかけ		ヨーグルト		もも缶	22.6 g
						2.6 g
8 水	手作りあしたばロール		豆乳	米粉, 強力粉, さとう, バター, メープルシロップ, 油, 甘納豆	あしたば	851 kcal
	なすとトマトのスパゲティ		豚肉, みそ, チーズ	スパゲティ, 油	なす, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト	31.8 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白ごま, さとう, ごま油	にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり	27.1 g
						2.3 g
9 木	麦ごはん			米, 麦		742 kcal
	まぐろの五色揚げ煮		かつお, 大豆	でんぷん, じゃがいも, 油, さとう	にんじん, ピーマン	29.6 g
	切干とキュウリのごま酢和え			白ごま, さとう	切干大根, きゅうり	19.2 g
	チンゲン菜とシメジのスープ		とり肉, とうふ, 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, 長ネギ	3.1 g
10 金	親子丼		とり肉, さば節, たまご	米, 麦, 油, しらたき, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ	758 kcal
	もやしと小松菜の辛子じょうゆ				小松菜, もやし, だいずもやし	29.6 g
	切干し大根の煮付		ひじき, 油揚げ	油, こんにゃく, さとう	切干大根, にんじん, ごぼう, さやいんげん	20.4 g
	サンフルーツ				柑橘系予定	3.0 g
13 月	麦ごはん			米, 麦		797 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん, 油, ごま油, さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ネギ	32.9 g
	ビーフソテー		あさり	油, ビーフ, ごま油	にんじん, たまねぎ, 木耳, キャベツ, 小松菜	22.8 g
	ニラたまスープ		とり肉, とうふ, さば節, 出し昆布, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, 長ネギ, ニラ	2.8 g
14 火	元気ごはん			米, 麦, きび		742 kcal
	ししゃもの2色焼き		ししゃも	オリーブ油		28.5 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉, さば節, みそ	油, じゃがいも, こんにゃく, 白ごま	大根, にんじん, さやいんげん	21.8 g
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, だいずもやし, 小松菜, にんじん, きゅうり	2.9 g
15 水	チャンポン		豚骨, とり骨, 豚肉, かまぼこ, いか, むきえび, うすら卵	中華めん, 油, さとう, でんぷん, オイスターソース	長ネギ, しょうが, 木茸, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし	742 kcal
	ひじき春巻		豚肉, むきえび, 干ひじき	油, はるさめ, ごま油, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉	ごぼう, にんじん, たけのこ	31.7 g
	ガーリックポテト			じゃがいも	パセリ	21.6 g
						4.3 g
16 木	梅わかごはん		たきこみわかめ	米, 麦, 白ごま	梅干し	745 kcal
	鮭の竜田揚げ		生鮭	でんぷん, 油	しょうが	30.2 g
	野菜煮物		さば節	じゃがいも, こんにゃく, さとう	にんじん, たまねぎ, さやえんどう	16.6 g
	モズクのみそ汁豆腐入り		さば節, もずく, とうふ, みそ,	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, にんじん	3.5 g
17 金	てりやきどん		とり肉	米, 麦, はちみつ, きび砂糖, でんぷん	キャベツ	810 kcal
	こんにゃくのおかか煮		とり肉, かつお節	油, こんにゃく, さとう	にんじん, たけのこ	32.2 g
	早苗汁		さば節, とり肉, とうふ, 油揚げ, みそ,	油, じゃがいも	たけのこ, ふき, わらび	24.0 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース, みかん缶	3.3 g
20 月	ジャンバラヤ		むきえび, イタリアンソース, とり肉	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	804 kcal
	クラムチャウダー		あさり, ベーコン, とり骨, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油	たまねぎ, にんじん, マヨネーズ	32.1 g
	野菜のナムル			ごま油, 白ごま	もやし, だいずもやし, きゅうり, にんじん	26.0 g
						3.5 g

21 火	麦ごはん			米,麦		780 kcal
	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	たまねぎ,にんじん	25.7 g
	おひたし		かつお節		小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	23.1 g
	味噌汁		さば節,とうふ,わかめ,みそ		かぶ,長ネギ,にんじん,かぶの葉	2.4 g
22 水	手作り鶏肉のみそネギパン		とり肉,みそ,豆乳	はちみつ,油,でんぷん,米粉,強力粉,さとう,バター,メープルシロップ	長ネギ	838 kcal
	マカロニのクリーム煮		ベーコン,とり肉,脱脂粉乳,牛乳,とり骨,チーズ	油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,小松菜	32.4 g
	美生柑				美生柑	31.4 g
						2.7 g
23 木	枝豆入りツナごはん		まぐろフレーク	米,麦,さとう	にんじん,しょうが,えだまめ	786 kcal
	とり肉のマーマレード焼き		とり肉	マーマレード	にんにく,しょうが	31.9 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	白ごま,さとう	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	25.1 g
	えのき入りすまし汁		さば節,出し昆布,とうふ	そうめん	えのきだけ,長ネギ,小松菜,にんじん	3.0 g
	ミルクゼリーブルーベリーソース		アガー,牛乳	さとう,ブルーベリージャム,コーンスターチ		
24 金	麻婆ライス		とうふ,豚肉,みそ	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,ニラ,長ネギ,たまねぎ	742 kcal
	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,長ネギ,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	29.2 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,だいずもやし,にんじん	20.1 g
						3.3 g
27 月	チキンライス		とり肉	米,麦,バター,油	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,さやいんげん	771 kcal
	あじのかりかり揚げ		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	30.7 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,さとう	キャベツ,小松菜,にんじん,ホールコーン	22.4 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,とうふ	でんぷん,白ごま	にんじん,たまねぎ,小松菜,しょうが	3.3 g
28 火	麦ごはん			米,麦		739 kcal
	ホキの麦みそ焼き		ホキ,みそ	さとう,白ごま,麦		33.3 g
	ひじきの彩り和え		ひじき	きび砂糖,油	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールコーン	17.8 g
	豚汁		さば節,豚肉,とうふ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,長ネギ,大根,小松菜	3.6 g
29 水	二色サンド			食パン,いちごジャム,ソフトマーガリン		780 kcal
	野菜のピクルス			さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	26.4 g
	ポークビーンズ		白いんげん豆,赤いんげん豆,大豆,豚肉,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	30.3 g
	抹茶ゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう		2.8 g
30 木	天津飯		むきえび,たまご,さば節	米,麦,油,でんぷん,さとう	にんじん,たけのこ,ニラ,長ネギ	856 kcal
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮	にんじん,たまねぎ,もやし,だいずもやし,小松菜,長ネギ,しょうが	34.4 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん缶,パインアップル缶,もも缶	21.7 g
						3.6 g
31 金	焼き肉チャーハン		豚肉,さつま揚げ,たまご	米,麦,油,ごま油,さとう,オイスターソース	しょうが,にんにく,長ネギ,小松菜	787 kcal
	スパイシーごぼう			小麦粉,油,ケイジャンスパイス	ごぼう	30.1 g
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,たまご,とり骨	油,パン粉	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,小松菜,しょうが	27.0 g
						2.8 g

材料の都合で献立を変更することがあります。