



[5 月 献 立 表]



2022年 5月

杉並区立和田中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	中華ちまき <small>子どもの日行事食</small>	○	中華ほしえび 豚肉	もち米 米粒麦 ごま油 ごま	しいたけ たけのこ 長ねぎ ホールコーン にんじん	747 kcal
	豆腐入り卵スープ		とり肉 豆腐 ★たまご さば節/昆布(ダシ)	でんぷん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 小松菜	28.8 g
	フルーツヨーグルト		粉寒天 ★プレーンヨーグルト		フルーツ缶(みかん ★パインアップル もも)	21.3 g
						3.0 g
6金	魚介のトマトクリームスパゲティ NEW!	○	★むきえび いか あさり ★生クリーム ★粉チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油 ★バター	にんにく 玉ねぎ ホールトマト	754 kcal
	こんにゃくサラダ <small>八十八夜</small>			こんにゃく ごま さとう ごま油 油	にんじん ★もやし きゅうり	29.5 g
	米粉の抹茶ケーキ NEW!		豆乳	米粉 さとう 油		25.6 g
						2.4 g
9月	麦ご飯 <small>1年生フレンドシップスクール</small>	○		米 米粒麦		785 kcal
	鮭のごまみそかけ		さけ みそ	小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま さとう	長ねぎ しょうが	36.5 g
	けんちん汁		さば節(ダシ) 豆腐 油あげ	油 こんにゃく じゃがいも	★ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	26.1 g
	切干大根の炒め煮		さば節(ダシ) 油あげ さつまあげ	油 さとう	しいたけ にんじん 切干大根 さやいんげん	3.4 g
10火	ピースご飯 <small>1年生フレンドシップスクール</small>	○		米 米粒麦	グリーンピース	749 kcal
	ポテトコロッケ		豚ひき肉	油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ	23.4 g
	むらくも汁		さば節(ダシ) 豆腐 ★たまご	でんぷん	長ねぎ 小松菜	24.0 g
	ゆかり和え				キャベツ ゆかり	3.4 g
11水	ごぼう入りドライカレー	○	大豆 豚ひき肉	米 米粒麦 ★バター 油	セロリー しょうが 玉ねぎ にんじん ★ごぼう ピーマン レーズン	749 kcal
	エリンギサラダ			オリーブ油 油 さとう	キャベツ きゅうり エリンギ にんにく 玉ねぎ	24.4 g
	果物				メロン	19.0 g
						2.3 g
12木	親子丼	○	とり肉 さば節(ダシ) ★たまご	米 米粒麦 油 しらたき さとう	玉ねぎ しいたけ にんじん	751 kcal
	みそ汁		さば節(ダシ) 豆腐 わかめ みそ		にんじん ★もやし	28.8 g
	大豆とじゃがいもの青のり和え		大豆 かつお節 青のり	じゃがいも でんぷん 揚げ油		24.1 g
						3.6 g
13金	オレンジフレンチトースト	○	★たまご	★食パン ★バター さとう	オレンジジュース	748 kcal
	チリコンカン		赤いんげん豆 豚肉 ベーコン 豚骨(スープ)	油 じゃがいも ★バター 小麦粉	セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	28.6 g
	小松菜のサラダ			油 さとう	小松菜 キャベツ ホールコーン	26.2 g
						3.5 g
16月	麦ご飯	○		米 米粒麦		748 kcal
	さごしの香味焼き		さごし	さとう ごま ごま油	しょうが 長ねぎ にんにく	35.2 g
	みそ汁		さば節(ダシ) 生あげ わかめ みそ	じゃがいも	大根 長ねぎ 小松菜	23.7 g
	かぼちゃのそぼろ煮		豚ひき肉	油 さとう でんぷん	かぼちゃ しょうが	3.2 g
17火	麦ご飯	○		米 米粒麦		747 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん 揚げ油 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが 長ねぎ	28.9 g
	肉片湯(ローペンタン)		豚肉 油あげ 豚骨(スープ) 昆布(ダシ)	油 ごま油 でんぷん	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ さやいんげん きくらげ	22.7 g
	ビーフンソテー		ベーコン あさり	油 ビーフン ごま油	にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜	3.3 g
18水	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	豚肉 油あげ	米 米粒麦 油 しらたき さとう	★ごぼう しょうが にんじん	747 kcal
	あんかけ茶碗蒸し		★たまご さば節(ダシ) かまぼこ	さとう 油 でんぷん	にんじん さやえんどう	30.2 g
	飛鳥汁 <small>国内産食材の日</small>		さば節(ダシ) とり肉 油あげ みそ ★調理用牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	25.1 g
	果物				美生柑	3.5 g
19木	麦ご飯 <small>国内産食材の日</small>	○		米 米粒麦		749 kcal
	かつおのあげ煮		かつお 大豆	小麦粉 でんぷん じゃがいも 揚げ油 さとう	しょうが	34.7 g
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(ダシ) 豆腐 わかめ		長ねぎ 玉ねぎ	22.4 g
	野菜の煮びたし		油あげ さば節(ダシ) ★しらすぼし		キャベツ にんじん 小松菜	2.9 g
20金	クロックムッシュ NEW!	○	ボンレスハム ★ピザ用チーズ とり骨(スープ) ★調理用牛乳	★無塩食パン 炒め油 小麦粉 油 ★バター	玉ねぎ マッシュルーム	749 kcal
	ポトフ		豚肉 ウィンナーソーセージ レンズ豆 豚骨(スープ)	油 じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	28.7 g
	ホワイトポンチ		粉寒天 ★乳酸菌飲料	さとう	フルーツ缶(★パインアップル もも)	28.2 g
						2.4 g
23月	麦ご飯	○		米 米粒麦		752 kcal
	アジの南蛮漬け		あじ	でんぷん 揚げ油 油 さとう	にんじん ピーマン 玉ねぎ	29.0 g
	肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも つきこんにゃく さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん	20.6 g
	野菜のおかか和え		かつお節		小松菜 ★もやし	2.9 g
24火	元気ご飯	○		米 米粒麦 きび		747 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		しょうが	33.5 g
	豆乳みそ汁		さば節(ダシ) 生あげ みそ 豆乳	じゃがいも	大根 にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜	25.4 g
	野菜のごまみそだれ		わかめ みそ	油 さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	3.2 g
25水	ひじきご飯	○	ひじき とり肉 油あげ	米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう	にんじん	748 kcal
	ししゃもの二色あげ		★ししゃも 青のり	小麦粉 揚げ油	にんじん	29.0 g
	五色煮		焼ちくわ 油あげ さば節(ダシ)	油 こんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	27.7 g
	かぶとキャベツの香り漬け				かぶ・かぶの葉 キャベツ しょうが	2.8 g
26木	炒めジャージャー麺	○	★たまご 豚ひき肉 みそ	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 さとう でんぷん	★もやし きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン	768 kcal
	フライドベジタブル			小麦粉 じゃがいも 揚げ油	★ごぼう	29.6 g
	果物				美生柑	26.9 g
						3.1 g
27金	スタミナ丼 <small>運動会応援メニュー</small>	○	豚肉	米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん 切干大根 ニラ しめじ	758 kcal
	中華スープ		とり肉 豆腐 とり骨	油 春雨 でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ えのきたけ きくらげ しょうが 小松菜	27.8 g
	ミルクゼリー		アガー ★調理用牛乳	さとう はちみつ	レモン	22.5 g
	はちみつレモンソース					3.0 g
30月	エビピラフ	○	★むきえび	米 米粒麦 ★バター 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	747 kcal
	ポテトオムレツ		ベーコン ★調理用牛乳 ★たまご	油 ★バター じゃがいも	玉ねぎ グリンピース	28.7 g
	クラムチャウダー		あさり ベーコン とり骨(スープ) ★調理用牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 ★バター 油	玉ねぎ にんじん キャベツ	25.4 g
						3.4 g
31火	あんかけチャーハン	○	★たまご 豚肉 とり骨(スープ)	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ 大根 チンゲン菜	747 kcal
	わんたんスープ		豚肉 とり骨(スープ)	わんたんの皮 油 ごま油	にんじん ★もやし 長ねぎ たけのこ 小松菜 しょうが	26.5 g
	乳ない豆腐		粉寒天 ★調理用牛乳	さとう	フルーツ缶(みかん、★パインアップル)	20.3 g
						3.1 g

★5月の給食費引き落としは17日(火)、再振替が27日(金)です。口座等のご準備をお願い致します。
★給食物資の納入状況等により、献立や材料が変更になることがあります。