

[ 5 月 献立表 ]

杉並区立和田中学校

2021年 5月

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	スパゲティミートソース <small>ハナハ夜</small>	○	ぶたひき肉 ピザ用チーズ	スパゲティ 油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト	810 kcal
	こんにゃくサラダ <small>新茶</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	29.4 g
	抹茶パンケーキ		調理用牛乳 たまご	小麦粉 さとう 甘納豆		21.6 g 2.5 g
7 金	麦ご飯 <small>国産食材の日</small>	○		米 米粒麦		747 kcal
	鮭のみぞ漬け焼き		生鮭 みそ	はちみつ		34.9 g
	けんちん汁		さば節(だし) 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	21.7 g
10 月	じゃが芋のきんぴら	○		油 つきこんにゃく さとう 揚げ油 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん	2.9 g
	豚肉とごぼうの炊込みご飯		ぶた肉 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
	あんかけ茶わん蒸し		たまご さば節(だし) かまぼこ	さとう 油 でんぶん	にんじん しいたけ さやえんどう	30.1 g
11 火	飛鳥汁	○	さば節(だし) 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	24.6 g
	果物				甘夏みかん	3.5 g
	麦ご飯 <small>1年生フレンドシップスクール給食な</small>			米 米粒麦		747 kcal
12 水	いかのチリソース	○	いか	でんぶん 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		ぶた肉 油あげ とん骨(スープ) 昆布(だし)	油 ごま油 でんぶん	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ さやいんげん きくらげ 長ねぎ	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
13 木	ごぼう入りドライカレー	○	大豆 ぶたひき肉	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	759 kcal
	キャベツフレンチ			油	キャベツ きゅうり	23.8 g
	フルーツみつ豆		粉寒天 赤えんどう	さとう	フルーツ缶 (もも、パイン、みかん)	19.9 g 2.2 g
14 金	ツナトースト	○	ツナ ピザ用チーズ	胚芽食パン マヨネーズ	セロリー 玉ねぎ	748 kcal
	パスタスープ		ぶた肉 とり骨(スープ)	油 マカロニ (シェル)	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ しょうが	31.5 g
	フライドベジタブル			小麦粉 じゃがいも 揚げ油	ごぼう	27.0 g 3.2 g
17 月	親子丼	○	とり肉、油あげ さば節(だし) たまご	米 米粒麦 油 しらたき さとう	たまねぎ しいたけ にんじん	748 kcal
	キャベツと小松菜のからじょうゆ				キャベツ 小松菜	26.3 g
	いもようかん		粉寒天 調理用牛乳	さつまいも さとう		19.9 g 2.8 g
18 火	ピースご飯	○		米 米粒麦	グリンピース	759 kcal
	肉じゃがコロッケ		ぶたひき肉	油 しらたき じゃがいも さとう マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ	23.9 g
	むらくも汁		さば節(だし) 豆腐 たまご	でんぶん	長ねぎ 小松菜	24.5 g
	ゆかり和え				キャベツ ゆかり	2.7 g
19 水	シーフードピラフ	○	むきえび いか あさり	米 米粒麦 バター 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ グリンピース	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	28.7 g
	コーンボタージュ		とり骨(スープ) 調理用牛乳 生クリーム	バター 油	玉ねぎ にんじん コーン(クリーム・ホール) セロリー	25.6 g
	果物				美生柑	3.7 g
20 木	元気ご飯 <small>国産食材の日</small>	○		米 米粒麦 きび		748 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお 大豆	小麦粉 でんぶん じゃがいも 揚げ油 さとう	しょうが	33.9 g
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(だし) 豆腐 わかめ		長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	20.5 g
	野菜のわさび和え				もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.8 g
21 金	麦ご飯	○		米 米粒麦		748 kcal
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉		しょうが	34.0 g
	豆乳みそ汁		さば節(だし) わかめ 生あげ みそ 豆乳	じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	25.8 g
	切干大根の炒め煮		さば節(だし) 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	3.1 g
22 木	磯おこわ	○	ひじき とり肉 細切り昆布 油あげ	もち米 米粒麦 しらたき さとう	にんじん	752 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	小麦粉 でんぶん 揚げ油 さとう	長ねぎ	29.3 g
	白玉団子汁		さば節(だし) 豆腐 かまぼこ	白玉粉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	21.6 g
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天 油あげ	ごま さとう	にんじん きゅうり もやし	3.8 g
24 月	ジャンバラヤ	○	むきえび ウィンソーセージ とり肉	米 米粒麦 油	玉ねぎ にんじん セロリー 黄・赤ピーマン ピーマン	756 kcal
	コーンシチュー		ぶた肉 あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 とり骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー コーン(ホール・クリーム)	25.9 g
	果物				メロン	22.9 g 2.6 g
25 火	麦ご飯	○		米 米粒麦		747 kcal
	白身魚のごまみそかけ		ホキ みそ	小麦粉 でんぶん 揚げ油 ごま さとう	長ねぎ しょうが	33.8 g
	五色煮		焼きちくわ 油あげ さば節(だし)	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	24.5 g
	野菜のいそ和え		もみのり		小松菜 キャベツ ホールコーン	2.7 g
26 水	豆乳あんかけ飯	○	たまご とり肉 とり骨(スープ) かまぼこ 豆乳	米 米粒麦 油 でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 白菜 エリンギ しめじ えのきたけ さやいんげん	748 kcal
	わんたんスープ		ぶた肉 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	32.6 g
	きびなごのごまあげ		きびなご 調理用牛乳	米粉 小麦粉 ごま 揚げ油		26.0 g 3.3 g
27 木	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		747 kcal
	チリコンカン		赤いんげん豆 ぶた肉 ベーコン とん骨(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 グリンピース	28.7 g
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	24.8 g 3.5 g
28 金	スタミナ丼 <small>運動会応援メニュー</small>	○	ぶた肉	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(スープ)	油 春雨 でんぶん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ えのきたけ 木苺 しょうが 小松菜	27.8 g
	ミルクゼリーはちみつレモンソース		アガー 調理用牛乳	さとう はちみつ	レモン	22.5 g 3.0 g
31 月	麦ご飯	○		米 米粒麦		748 kcal
	アジフライ		あじ	小麦粉 ごま パン粉 揚げ油		32.0 g
	とん汁		さば節(だし) ぶた肉 生あげ みそ	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	24.5 g
	野菜のごま和え			ごま さとう	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.6 g



●学納金の引き落としが始まります。円滑な給食運営に今年度もご協力をお願い致します。  
5月の引き落とし日は17日、27日(再振替)です。期日までに口座にご準備をお願い致します。(後日配布される、「令和3年度 学校徴収金のお知らせ」をご確認ください。)