

5月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数18回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	ビーンズカレーライス	○	鶏ガラ 大豆 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん トマトブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	829kcal		
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン缶	玉葱	三温糖	米サラダ油			
	抹茶ミルクゼリー		和糖系 調理用牛乳 生クリーム					砂糖		26.1g	
7木	ご飯	○					精白米		765kcal		
	豚肉のみそステーキ		豚ロース切り身 赤みそ					砂糖 ごま油			
	野菜のおかか煮		鯉節 小花蒟蒻		こまつな にんじん	キャベツ		砂糖		32.1g	
	かきたま汁		卵	冷凍わかめ	チンゲンツァイ	玉葱		でんぷん			
8金	きなこ揚げパン	○		きな粉			ミルクパン 砂糖	米白絞油	711kcal		
	ポトフ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ		じゃがいも			
	茎わかめサラダ			くきわかめ		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱		三温糖 米サラダ油 ごま油	26.0g		
11月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ ハジみそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	706kcal		
	揚げごぼうサラダ				にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		砂糖 米白絞油 米サラダ油 ごま油			
	果物					セミノールの予定			28.1g		
12火	チキンクリームドリア	○	鶏もも角切り肉 鶏ガラ	調理用牛乳 生クリーム レザンチーズ	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	905kcal		
	オニオンドレサラダ				にんじん	キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱		三温糖 米サラダ油			
	フライドポテト							じゃがいも 米白絞油	27.1g		
13水	ご飯 / エコふりかけ	○	糸けずりぶし				精白米 砂糖	白ごま	729kcal		
	魚の香味焼き		さわら		にんにく しょうが 長ねぎ			ごま油 米サラダ油			
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ だいこん もやし			35.5g		
	若竹汁		鶏もも小間肉 絹ごし豆腐	冷凍わかめ	さやえんどう	たけのこ					
14木	昆布ご飯	○	油揚げ	刻み昆布	にんじん		精白米 もち米	米サラダ油	775kcal		
	肉豆腐		豚肩小間肉 豆腐		にんじん	玉葱 グリンピース	糸こんにゃく 砂糖 小町ふ	米サラダ油			
	生姜醤油和え				こまつな	もやし キャベツ しょうが			35.0g		
15金	中華丼(えび・いか)	○	鶏ガラ かき油 豚肩小間肉 むきえび いか		にんじん	たけのこ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	精白米 三温糖 でんぷん	米サラダ油	730kcal		
	ハンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり		緑豆はるさめ 砂糖	ごま油		
	果物					×ロンの予定			28.5g		
18月	鶏とごぼうのピラフ	○	ベーコン 鶏もも小間肉		にんじん	しょうが ごぼう マッシュルーム水煮	精白米	有塩バター 米サラダ油	770kcal		
	卵と小松菜のココット		ベーコン 卵	調理用牛乳	こまつな	玉葱		小麦粉			
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ					
	果物					甘夏みかんの予定			29.5g		
19火	ご飯	○									
	白身魚と大豆の揚げ煮		しいら 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが		でんぷん 砂糖 じゃがいも	米白絞油	839kcal	
	青菜とコーンの卵スープ		鶏ガラ 豆腐 卵		チンゲンツァイ	えのきだけ 玉葱 ホールコーン缶		でんぷん		35.7g	
20水	ベーコンチーズトースト	○		ベーコン	ビザ用チーズ			食パン			
	鶏肉のトマト煮		鶏ガラ 大豆 鶏もも小間肉		にんじん ホールコーン缶 トマトピューレ	玉葱 ぶなしめじ		小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油	775kcal	
	海藻サラダ				海藻ミックス わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱		三温糖 米サラダ油 ごま油	33.5g	
21木	ご飯 / カリカリたくあん	○						たくあん	精白米	白ごま 米サラダ油	729kcal
	ほっけ焼き							ほっけ			
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし		砂糖			
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ		じゃがいも こんにゃく	ごま油	33.1g	
22金	こぎつねうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	キャベツ 長ねぎ	砂糖 うどん	ごま油			
	さつまいもの天ぷら・鶏天					しょうが	さつまいも 小麦粉 でんぷん	ごま油 米白絞油	876kcal		
	大根と胡瓜の南蛮漬け					だいこん きゅうり		ごま油	35.9g		
25月	ご飯	○									
	鮭の生姜焼き					しょうが		ごま油			
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが		緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	36.5g	
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきだけ 玉葱		でんぷん			
26火	麻婆やきそば	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 豆腐		にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 玉葱		中華めん 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	882kcal	
	青菜コーンサラダ				にんじん こまつな	キャベツ もやし ホールコーン缶 玉葱		砂糖	米サラダ油 ごま油		
	チョコチップカップケーキ							小麦粉 砂糖 ミルクチョコレート	米サラダ油	32.4g	
27水	いわしの蒲焼丼	○									
	辛子煮びたし					こまつな にんじん	もやし キャベツ		精白米 小麦粉 砂糖 でんぷん	米白絞油	767kcal
	大根とわかめのみそ汁		生揚げ 白みそ	冷凍わかめ		だいこん 玉葱 長ねぎ				30.5g	
28木	ガーリックフランス	○									
	豚肉とコーンの煮込み		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん	玉葱 ホールコーン缶 グリンピース		じゃがいも マカロニ でんぷん	米サラダ油	722kcal	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱		三温糖	米サラダ油	27.0g	
29金	ご飯	○									
	チキンごぼう		鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ		でんぷん 砂糖	米白絞油	805kcal	
	野菜のナムル				こまつな にんじん	もやし 長ねぎ しょうが			米サラダ油 ごま油 白ごま	28.5g	
	ワンタンスープ		鶏ガラ 豚肩小間肉		にんじん にら	玉葱 キャベツ 長ねぎ		ワンタンの皮			

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。