



5月予定献立表



御徒町台東中学校
給食回数19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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	麦ごはん	○					精白米	精麦	812kcal
	豚肉のみそステーキ		豚ロース切り身 赤みそ				砂糖	ごま油	
	小松菜のカレー炒め				こまつな にんじん	ぶなしめじ キャベツ		米サラダ油	
	かきたま汁		たまご	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		
6金	スパゲッティきのこソース	○	豚肩小間肉		にんじん ホールトマト缶	にんにく しょうが えのきだけ マッシュルーム ぶなしめじ 玉葱	スパゲティ 小麦粉	米サラダ油	895kcal
	スティック野菜				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱	小麦粉 砂糖 チョコチップ	米サラダ油	
	チョコチップカップケーキ								
9月	ビーンズカレーライス	○	豚肩小間肉 大豆	粉チーズ	にんじん	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	853kcal
	苺わかめサラダ			くきわかめ		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱		米サラダ油 ごま油	
	抹茶ゼリー			粉寒天			砂糖		
10火	天丼	○	きす		かぼちゃ ピーマン		精白米 小麦粉 砂糖	米白絞油	818kcal
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ			
	みそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ		玉葱			
11水	麻婆丼	○	豚ひき肉 赤みそ 豆腐		にんじん いら	にんにく しょうが 長ねぎ だけのこ 干し椎茸	精白米 精麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	781kcal
	大豆もやしのナムル				にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	
	くだもの					セミノールの予定			
12木	はちみつレモントースト	○				レモン(全果、生)	厚切り食パン はちみつ	有塩バター	769kcal
	キャベツのクリーム煮		ベーコン 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ	小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	じゃが芋と隠元のソテー				さやいんげん		じゃがいも	米サラダ油	
13金	カリカリご飯	○				たくあん	精白米	白ごま	809kcal
	華風旨煮		ホキ		にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ	小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油 ごま油	
	青菜とコーンのスープ		豆腐		チンゲンツァイ	えのきだけ キャベツ ホールコーン缶	でんぷん		
16月	ご飯	○					精白米		748kcal
	魚の生姜焼き		生鮭			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	
	にらたま汁		豆腐 たまご		にら	えのきだけ 玉葱	でんぷん		
17火	中華丼	○	豚肩小間肉 むきえび うずら卵		にんじん	だけのこ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	精白米 押麦 三温糖 でんぷん	米サラダ油	843kcal
	大豆と小魚の炒り煮		大豆	かえり煮干し			でんぷん 砂糖	米白絞油 白ごま	
	くだもの					カラマンダリンの予定			
18水	シュガーフランス	○					ソフトフランスパン グラニュー糖	有塩バター	772kcal
	豚肉とコーンの煮込み		豚肩小間肉 ベーコン		にんじん	玉葱 ホールコーン缶 グリンピース	じゃがいも でんぷん	米サラダ油	
	きのこ入りポロネーゼ		豚ひき肉	粉チーズ	ホールトマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ	ペンネ パン粉	オリーブ油	

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19木	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし				精白米 精麦 小麦粉 砂糖 でんぷん	米白絞油	764kcal
	キャベツのおひたし				こまつな にんじん	キャベツ			
	みそ汁		白みそ	生わかめ	こねぎ	だいこん 玉葱			
20金	ラーメン	○	豚肩小間肉		にんじん	しょうが もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン缶	むし中華めん でんぷん	米サラダ油	712kcal
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		
	くだもの					河内晩柑の予定			
23月	麦ごはん	○					精白米 精麦		903kcal
	ムロあじのフライ		金ムロあじ				小麦粉 生パン粉 パン粉	米白絞油	
	ボイルキャベツ					キャベツ			
	けんちん汁		鶏胸肉小間肉 豆腐		こまつな にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	じゃがいも	ごま油	
24火	ベーコンチーズトースト	○	ベーコン	ビザ用チーズ			食パン70g		774kcal
	鶏肉のトマト煮		白いんげん 鶏もも小間肉		にんじん ホールトマト缶	玉葱 エリンギ	小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油	
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
25水	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	786kcal
	肉豆腐		豚肩小間肉 豆腐		にんじん	糸こんにゃく 玉葱 グリンピース	砂糖	米サラダ油	
	生姜醤油和え				こまつな	もやし しょうが			
26木	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン(全果、生)	精白米 精麦 でんぷん	ごま油 白ごま 米サラダ油	813kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	soma	
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	わかめ	糸みつば	玉葱 なめこ			
27金	チキンクリームライス	○	鶏もも角切り肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	790kcal
	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		
	くだもの					メロンの予定			
30月	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		こまつな にんじん	玉葱 長ねぎ	冷凍うどん		754kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのり			小麦粉	米白絞油	
	辛子煮びたし				こまつな	もやし キャベツ			
31月	麦ごはん／海苔の佃煮	○		もみのり			精白米 精麦		818kcal
	さばの塩焼き		さば文化干し						
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし	砂糖	白ごま	
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ		こまつな にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	

☆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。