









令和4年度 5月献立予定表

台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
2月		ゆかりごはん		精白米, 麦, 白ごま		790 kcal
		肉じゃが	削り節, 豚肉, 凍り豆腐	なたね油, じゃがいも, 三温糖,	にんじん, 糸こんにゃく, 干椎茸, 玉葱	
		えのき入り煮浸し			こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ	29.3 g
		抹茶ミルク寒天	寒天, 牛乳	上白糖		
		【八十八夜】				
6日		麦ごはん	わかめ	精白米, 麦		774 kcal
		酢豚	豚肉	かたくり粉, なたね油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, 青ピーマン	
		チンゲン菜スープ	鶏肉, 豆腐	ごま油	ねぎ, チンゲンツアイ	27.9 g
9日		中華丼	豚肉, ★えび, ★いか, ★うずら卵	精白米, なたね油, かたくり粉, ごま油	しょうが, たけのこ, 干椎茸, もやし, キャベツ, こまつな	742 kcal
		ピリ辛こんにゃく		ごま油, 三温糖, 白ごま	糸こんにゃく, にんじん, さやいんげん	
		中華スープ	鶏肉	はるさめ	はくさい, 葉ねぎ	30.9 g
10日		セサミトースト		食パン, バター, ごま, はちみつ		776 kcal
		ポークシチュー	豚肉, いんげんまめ, 生クリーム	なたね油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, しめじ, トマト缶	
		レモンドレッシングサラダ		三温糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, コーン, レモン	27.0 g
11日		麦ごはん		精白米, 麦		749 kcal
		しいらのパン粉焼	しいら	パン粉, オリーブ油	にんにく, パセリ	
		煮浸し			こまつな, もやし, にんじん	
		豚汁	煮干し, 豚肉, 豆腐, みそ	なたね油, じゃがいも	しょうが, ごぼう, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	36.3 g
		果物(美生柑)		, 美生柑		
12日		みそラーメン	豚肉, みそ	なたね油, 中華めん, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たら, もやし	829 kcal
		大豆とさつま芋のじゃこ炒り煮	大豆, かえり煮干し	かたくり粉, さつまいも, 上白糖		
		オレンジフルーツポンチ			パイン缶, みかん缶, りんご, ｶﾞﾗｯｼﾞｰｽ	31.7 g
13日		チャーハン	豚肉	精白米, 麦, なたね油, ごま油	しょうが, 長ねぎ, 青ピーマン, 干椎茸	737 kcal
		三鮮豆腐	★えび, 豆腐	かたくり粉	にんにく, にんじん, しめじ, こまつな	
		中華サラダ		緑豆はるさめ, 三温糖, なたね油	キャベツ, きゅうり	29.2 g
16日		スパゲッティミートソース	豚肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, なたね油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶, エリンギ	833 kcal
		海藻サラダ	海藻	なたね油, 上白糖, ごま油, 三温糖	だいこん, きゅうり, キャベツ, コーン	
		スパイシーポテト		じゃがいも, なたね油		31.8 g
17日		麦ごはん		精白米, 麦		790 kcal
		鶏の奄田揚げ		かたくり粉, なたね油		
		もやしの和風サラダ		上白糖	しょうが, もやし, こまつな, きゅうり, キャベツ, しそ葉	29.7 g
		すまし汁	豆腐, わかめ, 削り節		長ねぎ, えのきたけ	

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
18日		ピザトースト	ベーコン, チーズ	食パン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン	766 kcal
		豚肉とコーンの煮込み	豚肉	なたね油, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, キャベツ, コーン	
		フルーツ&ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶, りんご缶, パイン缶	31.9 g
19日		五穀ごはん		精白米, 麦, きび, ひえ, あわ		739 kcal
		さわらのピリ辛焼	さわら	上白糖, 白ごま, なたね油	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ	
		野菜のおかか煮	粉かつお		キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	34.5 g
		みぞ汁	油揚げ, 削り節, みそ	じゃがいも	だいこん, ぶなしめじ	
20日		青大豆ごはん	青大豆, わかめ	精白米		734 kcal
		肉豆腐	削り節, 豚肉, 豆腐	なたね油, 三温糖	にんじん, こんにゃく, 玉葱, さやいんげん	
		きゅうりと大根南蛮漬		ごま油, 白ごま	きゅうり, だいこん	31.6 g
		果物(清見オレンジ)			清見オレンジ	
23日		ケチャップライス	豚肉	精白米, バター, なたね油	トマト缶, 玉葱, ぶなしめじ, コーン	760 kcal
		鶏肉のハーベキューソース	鶏肉	三温糖	にんにく, しょうが, りんご, レモン	
		もやしソテー			にんにく, 青ピーマン, もやし	28.9 g
		キャベツと豆のスープ	白いんげん, ベーコン	じゃがいも	にんじん, キャベツ, こまつな	
24日		麦ごはん		精白米, 麦		795 kcal
		鶏肉と野菜の五色煮	鶏肉, 削り節	なたね油, さつまいも, 上白糖	にんじん, たけのこ, こまつな	
		豆腐のくず汁	豚肉, 豆腐	かたくり粉	はくさい, 長ねぎ	28.6 g
25日		麦ごはん		精白米, 麦		757 kcal
		さばのみぞ煮	さば, みそ	上白糖, かたくり粉	しょうが	
		もやしときゅうりのごま酢あえ		白ごま, 三温糖	にんじん, もやし, きゅうり	34.3 g
		貝たくさんすまし汁	削り節, 油揚げ	じゃがいも	だいこん, こんにゃく, ねぎ, こまつな	
26日		たまごとうどん	削り節, 鶏肉, わかめ, ★たまご	うどん, 上白糖, かたくり粉, 薄力粉	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	763 kcal
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも, あおのり	なたね油		
		牛乳寒	寒天, 牛乳, 無糖練乳		みかん缶	40.2 g
27日		ヘルシーとぼろ丼	精白米, 麦, 豚肉, 凍り豆腐	なたね油, 三温糖	にんじん, 干椎茸, 玉葱, しょうが	884 kcal
		みぞ汁	油揚げ, 削り節, みそ		切干だいこん, こまつな, ねぎ	
		大学芋		なたね油, さつまいも, 上白糖, 水あめ, ごま		33.4 g
30日		ぶどうパン		ぶどうパン		853 kcal
		ラザニア	豚肉, チーズ, ベーコン	なたね油, ペンネ, 上白糖, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉葱, 青ピーマン, エリンギ, トマト缶	
		カントリースープ	凍り豆腐	じゃがいも, はるさめ	しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな	30.1 g
31日		大豆の炊き込みごはん	刻み昆布, 大豆, 油揚げ	精白米, もち米, なたね油, 三温糖, 上白糖	にんじん	751 kcal
		鮭の香味焼	生鮭	白ごま	しょうが, 長ねぎ	
		野菜炒め	ベーコン		玉葱, 赤ピーマン, キャベツ, 青ピーマン	38.8 g
		かきたま汁	★たまご, 削り節	かたくり粉	たけのこ, えのきたけ, 葉ねぎ	

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印★・太字で示しています。