

令和5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		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月		ヘルシーとぼろ丼	豚肉、鶏肉、凍り豆腐		人参、さやいんげん	玉ねぎ、干し椎茸、しょうが	米、麦、砂糖	油	807
		糸こんと青菜のピリ辛炒め			人参、小松菜	こんにゃく、もやし	砂糖	ごま油、ごま	kcal
		みそ汁	削り節、油揚げ、みそ	わかめ		大根、長ねぎ			35.5
								g	
2月		ちまき風ごはん	豚肉、★えび		人参	干し椎茸、たけのこ、グリーンピース	米、もち米	油、ごま油	837
		ししゃものごま揚げ		★ししゃも			小麦粉	油、ごま	kcal
		ナムル			人参、ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	36.7
		青梗菜と卵のスープ	鶏肉、豆腐、★卵		青梗菜	玉ねぎ	片栗粉		g
8月		ホイコーロー丼	豚肉、みそ		人参、ピーマン	にんにく、しょうが、たけのこ、長ねぎ、キャベツ	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油	801
		ガーリックじゃがバター				にんにく	じゃがいも	バター	kcal
		わかめスープ	鶏肉、豆腐	わかめ		玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ		ごま油、ごま	28.5
								g	
9月		しらすごはん		★しらす			米、麦	ごま	844
		鶏肉と野菜の五色煮	鶏肉		人参、青梗菜	ごぼう	片栗粉、さつまいも、砂糖	油	kcal
		えびと豆腐のくず汁	削り節、鶏肉、★えび、豆腐		人参	白菜、長ねぎ	片栗粉		32.5
								g	
10月		パンフキンパン					★パン		774
		ラザニア	豚肉、大豆	チーズ	人参、トマト缶	にんにく、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム	砂糖、ペンネ、小麦粉	油、バター	kcal
		キャベツと豆のスープ	ベーコン、いんげん豆		人参、さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも		29.2
		果物(なつみ)				果物			g
11月		ごまごはん					米、麦	ごま	861
		魚の西京焼き	サバ、みそ				砂糖		kcal
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆		人参	干し椎茸、たけのこ、こんにゃく	砂糖	油	39.7
		かきたま汁	削り節、豆腐、★卵	わかめ	人参	玉ねぎ、長ねぎ	片栗粉		g
12月		キャベツと鮭のクリームパスタ	ベーコン、鮭、豆乳	牛乳、チーズ、生クリーム	人参	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ	★スパゲティ、小麦粉	油、バター	887
		フロッキーのサラダ			人参、フロッキー	キャベツ、コーン缶	砂糖	油	kcal
		さつまいも蒸しパン		牛乳			砂糖、薄力粉、さつまいも	ごま	35.2
								g	
15月		こぎつねごはん	油揚げ		人参、さやいんげん		米、麦、砂糖	ごま	776
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			長ねぎ、玉ねぎ	砂糖		kcal
		えのき入りおひたし			人参、ほうれん草	キャベツ、えのきたけ			34.3
		みそ汁	削り節、豆腐、みそ			大根、小松菜、長ねぎ			g
16月		ソース焼きそば	豚肉、油揚げ	青のり	人参、青梗菜	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし	★蒸し中華麺	油	855
		ポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	バター	kcal
		フルーツ白玉				★黄桃缶、パイナップル、みかん缶	冷凍白玉、砂糖		29.3
								g	
17月		ドライカレー	豚肉、大豆		トマト缶、人参	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	米、麦、小麦粉	油	812
		玉ねぎドレッシングサラダ			人参	キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ		油	kcal
		豆腐と卵のスープ	豆腐、★卵	わかめ		しめじ、長ねぎ	片栗粉		30.0
								g	

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。

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		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18月		ココアパン							★パン		770
		魚の-halfパン粉焼き	メルルーサ	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油		kcal	
		ゴマドレッシングサラダ			小松菜、人参	キャベツ	砂糖	ごま、油、ごま油		35.6	
コーンクリームスープ	鶏肉、豆乳	スキムミルク、牛乳	人参	玉ねぎ、コーン缶	じゃがいも、片栗粉	油、バター		kcal			
19月		麦入りごはん							米、麦		859
		酢豚	豚肉		人参、ピーマン	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	片栗粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま油		kcal	
		春雨スープ	鶏肉		人参、小松菜	もやし、長ねぎ	春雨、片栗粉	油		29.6	
		果物(甘夏)				果物				g	
22月		きなご揚げパン	きなこ						★パン、砂糖	油	813
		ミネストラスープ	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆		人参、ほうれん草	にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ	砂糖、マカロニ	油、バター		kcal	
		ポテトとアスパラのソテー			赤ピーマン、アスパラガス	エリンギ	じゃがいも	バター		26.5	
					果物				g		
23月		麦入りごはん							米、麦		875
		ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき				砂糖	油、ごま		kcal
		じゃがいものとぼろ煮	削り節、豚肉、鶏肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油		30.5	
		ビーフン炒め	★えび		人参、ピーマン	キャベツ	ビーフン	油、ごま油		g	
24月		チキンライス	鶏肉			トマト缶	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース	米、麦	バター、油		803
		クルトンサラダ			人参	キャベツ、きゅうり	食パン、砂糖	オリーブ油、油		kcal	
		ABCマカロニスープ	ベーコン		人参、小松菜	セロリー、玉ねぎ	マカロニ			22.8	
		ぶどうゼリー		粉寒天		パイナップル缶	砂糖、★ぶどうジュース			g	
25月		青大豆ごはん	青大豆						米、麦		774
		魚のごまみそ焼き	サバ、みそ				しょうが	砂糖	ごま		kcal
		野菜の煮ひたし			人参	キャベツ、もやし				36.5	
		けんちん汁	削り節、豆腐、油揚げ		人参	ごぼう、大根、長ねぎ	里芋	ごま油		kcal	
26月		炒めそば五目あんかけ	豚肉、★いか、★うずらの卵		人参、ニラ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ	★蒸し中華麺、片栗粉	油		880	
		スパイシービーンズポテト	大豆				じゃがいも	油		kcal	
		果物(メロン)				★果物(メロン)				35.9	
									g		
29月		ゆかりごはん							米、麦		773
		いかの磯部揚げ	★いか	青のり				小麦粉	油		kcal
		茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま		33.5	
		みそ汁	削り節、みそ	わかめ		玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも			g	
30月		豚キムチ丼	豚肉		ピーマン、人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、もやし、白菜キムチ、長ねぎ	米、麦、片栗粉、砂糖	油		785	
		中華ソースサラダ			人参、小松菜	もやし、キャベツ	砂糖	ごま、ごま油		kcal	
		ベーコンとエリンギのスープ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ、エリンギ、コーン缶				30.4	
									g		
31月		麦入りごはん							米、麦		771
		三鮮豆腐	豚肉、★えび、豆腐		人参、青梗菜	にんにく、しょうが、長ねぎ、干し椎茸	片栗粉	油、ごま油		kcal	
		海藻サラダ		海藻ミックス		大根、きゅうり、キャベツ、コーン缶	砂糖	ごま、油、ごま油		33.1	
		果物(甘夏)				果物				g	

・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。