

# 令和5年 5月の献立予定表 20回

台東区立浅草中学校

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 月	735 35.4	グリーンピースご飯		米、麦	グリーンピース
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖、片栗粉	生姜
		野菜の磯和え	のり	ごま、砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん、えのきだけ
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん、大根、小松菜
2 火	720 33.4	五目おこわ	豚肉	米、もち米、ごま油、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいだけ
		さばのカレー醤油焼き	さば		
		小松菜のおひたし	油揚げ、かつお節	砂糖	小松菜、白菜、にんじん
		若竹汁	わかめ		たけのこ
8 月	840 24.7	ハヤシライス	牛肉、豚肉 生クリーム	米、麦、油、砂糖、バター デミグラスソース	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		もやしとわかめのサラダ	わかめ	ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
		オレンジ			オレンジ
9 火	820 32.2	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜 もやし、干しいだけ、ちんげん菜
		中華卵スープ	卵		玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ ちんげん菜
		豆腐ドーナツ	豆腐	ホットケーキミックス、油 砂糖	
10 水	813 36.0	ひじきご飯	油揚げ、大豆、ひじき	米、油、砂糖	にんじん
		魚のみそマヨ焼き	さごし、みそ	エッグフリーマヨネーズ パン粉	
		もやしのごま和え		ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、生姜、にんにく
		豆腐のかきたま汁	豆腐、卵		にんじん、小松菜
11 木	744 28.3	きな粉トースト	きな粉	胚芽パン、バター、砂糖	
		アスパラソテー	ベーコン		キャベツ、アスパラガス、ハプリカ とうもろこし
		カレースープ	鶏肉、大豆、牛乳	油、じゃがいも、バター 小麦粉	玉ねぎ、にんじん
12 金	731 26.7	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米、油	生姜、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム
		鶏のレモン醤油がけ	鶏肉	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	生姜、レモン
		スティックサラダ		油	にんじん、きゅうり、大根
		オニオンスープ		油	玉ねぎ、ぶなしめじ
15 月	776 29.9	ご飯		米、麦	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	生姜
		ごぼうチップスサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし ごぼう
		さつま汁	鶏肉、みそ	さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ
16 火	845 28.7	ご飯		米、麦	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉	じゃがいも、片栗粉、油 砂糖	生姜、にんじん、とうもろこし、枝豆
		豆腐のすまし汁	豆腐		大根、小松菜
		美生柑			美生柑
17 水	786 29.9	ご飯		米、麦	
		魚のから揚げ 薬味ソース	ホキ	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ
		じゃがいものきんぴら	豚肉	ごま油、砂糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
18 木	725 24.2	エビクリームライス	えび、鶏肉、牛乳 生クリーム		米、油、バター、小麦粉
		小松菜としめじのスープ			玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、小松菜
		メロン			メロン
19 金	719 33.8	カレーミートドッグ	鶏肉、豚肉、大豆 ビザチーズ		コッパン、油
		チキンポトフ	鶏肉		油、じゃがいも
		オニオンサラダ			砂糖、油
					キャベツ、きゅうり、とうもろこし、プロッコリー 玉ねぎ
22 月	800 25.3	ひじきチャーハン	豚肉、ひじき		米、麦、油、ごま油
		キムチ春巻き	豚肉、筍わかめ		ごま油、砂糖、油、小麦粉 春巻きの皮、春雨
		豆腐と小松菜のスープ	豆腐		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
		りんごヨーグルト	ヨーグルト		りんご(缶)、ナタデココ
23 火	770 33.4	ご飯			米、麦
		かつおの角煮	かつお		片栗粉、油、砂糖、片栗粉
		野菜のごま酢和え			ごま、砂糖
		けんちん汁	豆腐		大根、にんじん、干しいだけ、小松菜
24 水	831 32.7	小夏(柑橘)			
		ベーコンフランスパン	ベーコン、ビザチーズ		パン、油
		ビーンズシチュー	豚肉、大豆、白いんげん豆		油、バター、小麦粉
		ごぼうサラダ			ごま、油、砂糖
25 木	824 30.7	色ご飯		油揚げ	米
		さばの竜田揚げ		さば	片栗粉、油
		おろし和え			キャベツ、小松菜、大根、えのきだけ
		にゅうめん	鶏肉		そうめん、麩
26 金	700 29.8	山菜うどん	鶏肉、油揚げ、わかめ		うどん
		ししゃものピリ辛揚げ	ししゃも		片栗粉、油
		みそドレサラダ	みそ		油、砂糖、ごま油
					キャベツ、もやし、にんじん、小松菜
29 月	847 28.2	コーンクリームスバゲッティ	ベーコン、鶏肉、牛乳 粉チーズ		スバゲッティ、油 バター、小麦粉
		ガーリックサラダ			油、ごま油、砂糖
		白玉ポンチ			白玉粉、砂糖
					みかん(缶)、パイナップル(缶)、レモン
30 火	805 31.0	ご飯			米、麦
		豆腐のうま煮	鶏肉、豆腐、うすらの卵		油、片栗粉
		ワンタンスープ			ワンタンの皮
		びっくり目玉焼き	鶏天、牛乳、乳酸菌飲料 練乳		砂糖
31 水	815 31.5	ご飯			米、麦
		いかのチリソースがけ	いか		片栗粉、小麦粉、油、ごま油 砂糖
		春雨サラダ			春雨、ごま、砂糖、ごま油
		中華コーンスープ	卵		ごま油、片栗粉

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。

☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<5月の給食目標> 明るく楽しい食事にしよう

