

# 5月献立表

北区立堀船中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	とうもろこしご飯 いり鶏 味噌汁 抹茶ラテゼリー	○	飲用牛乳、鶏もも小間肉、さつ ま揚げ、油揚げ、わかめ(乾燥、 水戻し)、赤みそ、白みそ、粉寒 天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、板こんにゃ く、さとう、じゃがいも、上白糖	ホールコーン缶、だいこん、に んじん、たけのこ(水煮)、ごぼ う、れんこん、冷凍さやいんげ ん、玉ねぎ、えのきたけ	酒、だし昆布、しょうゆ、みりん、出 し汁、水、厚けずり、抹茶	706 kcal 25.9 g
八十八夜献立♪							
2 金	チキンカレーライス 和風昆布和え コンソメスープ	○	鶏小間肉、飲用牛乳、塩昆布、豚 小間肉	精白米、サラダ油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、に んじん、りんご、もやし、きゅう り、こまつな	水、鶏ガラ、カレー粉、塩、こしょ う、トマトケチャップ、しょうゆ、 ガラムマサラ、パセリ(乾)、中濃 ソース、ウスターソース、みりん、 出し汁、こしょう	772 kcal 23.8 g
7 水	わかめ御飯 五目卵焼き じゃこ海苔サラダ 味噌汁	○	炊き込みわかめ、飲用牛乳、鶏 挽肉、絞豆腐、たまご、ちりめ んじゃこ、刻みのり、わかめ(乾 燥、水戻し)、赤みそ、白みそ	精白米、おおむぎ(押麦)、白い りごま、サラダ油、さとう、澱 粉、ごま油、三温糖	しょうが、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン缶、だいこん、え のきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、出し汁、酢、水、厚 けずり	735 kcal 27.7 g
8 木	ビーンズドック ベーコンポテトスープ パリパリサラダ	○	豚もも挽肉、大豆(国産、乾)、ピ ザチーズ、飲用牛乳、ベーコン	コッペパン 70g、サラダ油、さ とう、じゃがいも、澱粉、わんた んの皮(乾燥)、なたね油、三温 糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、に んじん、キャベツ、もやし、きゅ うり	カレー粉、ウスターソース、トマト ピューレ、トマトケチャップ、塩、 こしょう、しょうゆ、酒、鶏ガラ、 水、酢、洋辛子	707 kcal 28.4 g
9 金	ご飯 鯖のごまだれ焼き フレンチサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、さわら 70g、豆 腐、白みそ、赤みそ	精白米、白いりごま、さとう、サ ラダ油、じゃがいも	きゅうり、ホールコーン缶、 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ね ぎ、だいこん、だいこん葉	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みり ん、酢、洋辛子、水、厚けずり	705 kcal 31.1 g
12 月	春キャベツスープパゲティ じゃがいものハーサラダ 美生柑	○	ロースハム、鶏小間肉、飲用牛 乳	スパゲッティ、オリーブ油、サ ラダ油、大豆白絞油、じゃがい も、はちみつ	にんにく、キャベツ、エリンギ、 アスパラガス、きゅうり、にん じん、美生柑	塩、こしょう、水、鶏ガラ、しょう ゆ、酢、洋辛子	713 kcal 28.0 g
13 火	ガーリックトースト ポークビーンズ 野菜サラダ ミルクゼリー	○	飲用牛乳、大豆(国産、乾)、豚小 間肉、ベーコン、粉寒天、調理用 牛乳	食パン 70g、ソフトマーガリ ン、じゃがいも、サラダ油、上白 糖、ごま油、白いりごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ダ イストマト、パセリ缶、きゅう り、もやし、キャベツ、みかん缶 (果肉のみ)	ガーリックパウダー、パセリ (乾)、マッシュルームスライス、 トマトピューレ、トマトケチャッ プ、ウスターソース、しょうゆ、塩、 鶏ガラ、水、こしょう、酢	736 kcal 32.2 g
14 水	キムチチャーハン 卵スープ 青のりポテト	○	鶏小間肉、飲用牛乳、たまご、豆 腐、大豆(国産、乾)、あおのり	精白米、サラダ油、白いりごま、 澱粉、じゃがいも、大豆白絞油	にんじん、白菜キムチ、ピーマ ン、ねぎ、しめじ、玉ねぎ、こま つな	酒、塩、こしょう、しょうゆ、水、鶏 ガラ、塩	760 kcal 27.6 g
15 木	お豆腐入り親子丼 ごま和え フルーツヨーグルト	○	鶏小間肉、たまご、飲用牛乳、フ レーンヨーグルト	おおむぎ(押麦)、精白米、さと う、澱粉、白すりごま	玉ねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、みかん缶 (果肉のみ)、パインピット (果肉のみ)、りんご缶詰(果 肉のみ)	しょうゆ、酒、高野豆腐、塩、みり ん、水、厚削り	750 kcal 29.6 g
ヨーグルトの日♪							
16 金	えびドリア 野菜サラダ 洋風スープ	○	★むきえび、ベーコン、鶏小間 肉、調理用牛乳、生クリーム、ピ ザチーズ、飲用牛乳	精白米、バター、サラダ油、小麦 粉、ごま油、上白糖、白いりご ま、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、パセリ缶、 きゅうり、もやし、キャベツ、に んにく	塩、ターメリック、白ワイン、マッ シュルームスライス、スープ、こ しょう、酢、しょうゆ、鶏ガラ、水	810 kcal 29.2 g
19 月	クリームパスタ グリーンサラダ グレーゼリー	○	ベーコン、鶏小間肉、調理用牛 乳、生クリーム、飲用牛乳、粉寒 天	スパゲッティ、サラダ油、バ ター、小麦粉、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、しめじ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、ホ ールコーン缶、きゅうり、こまつ な、ぶどうジュース	白ワイン、マッシュルームスライ ス、塩、こしょう、水、鶏ガラ、パセ リ(乾)、酢	778 kcal 27.9 g
20 火	ご飯 酢豚 かきたま汁	○	飲用牛乳、豚もも角切 (1.5cm)、たまご、豆腐	精白米、澱粉、大豆白絞油、じゃ がいも、サラダ油、さとう	しょうが、にんじん、玉ねぎ、た けのこ(水煮)、ピーマン、干し 椎茸、ねぎ	しょうゆ、トマトケチャップ、酢、 鶏ガラ、水、厚けずり、塩	832 kcal 29.9 g
21 水	フレンチトースト ひよこ豆と野菜のスープ 和風サラダ	○	たまご、調理用牛乳、飲用牛乳、 ベーコン、鶏小間肉、ひよこま め(乾)、ちりめんじゃこ	食パン 70g、さとう、ソフト マーガリン、上白糖、サラダ油、 じゃがいも、ごま油、白いりご ま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、キャベツ、もやし、だい こん、きゅうり、ホールコーン 缶	塩、こしょう、しょうゆ、ローリエ (粉)、鶏ガラ、水、酢	708 kcal 31.8 g
22 木	ビビンバ丼 中華スープ レモンゼリー	○	豚小間肉、飲用牛乳、鶏小間肉、 粉寒天	おおむぎ(押麦)、精白米、サラ ダ油、さとう、白いりごま、ごま 油	しょうが、にんにく、もやし、こ まつな、にんじん、キャベツ、は くさい、ねぎ、レモン汁、みかん 缶(果肉のみ)	トウバンジャン、甜麺醬、酒、みり ん、しょうゆ、一味唐辛子、塩、こ しょう、鶏ガラ、水	773 kcal 32.0 g
23 金	五目ご飯 ホキの味噌コーン焼 もやしのナムル すまし汁	○	鶏小間肉、油揚げ、飲用牛乳、ホ キ 70g、白みそ、豆腐、カッ トわかめ	精白米、サラダ油、マヨネーズ、 三温糖、ひまわり油、ごま油、白 いりごま	にんじん、しめじ、しょうが、 ホールコーン缶、こまつな、も やし、にんにく、玉ねぎ、えのき たけ	酒、しょうゆ、みりん、出し汁、こ しょう、塩、洋辛子、ラー油、厚削 り、だし昆布、水、塩	718 kcal 35.4 g
26 月	豆ご飯 鯖の和風マヨネーズ焼 オニオンドレッシングサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、さば切り身 60g、 わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐、赤 みそ、白みそ	精白米、マヨネーズ、さとう、サ ラダ油	グリーンピース、キャベツ、もや し、きゅうり、にんじん、玉ね ぎ、ねぎ	塩、だし昆布、しょうゆ、みりん、 酢、こしょう、洋辛子、厚けずり、水 ぎ、ねぎ	707 kcal 28.7 g
27 火	大豆入り担々麺 珍珠丸子 オレンジゼリー	○	豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤み そ、白みそ、飲用牛乳、絞豆腐、 粉寒天	蒸し中華めん、サラダ油、さと う、練りごま白、白すりごま、バ ター、もち米、澱粉、ごま油、上 白糖	しょうが、にんにく、もやし、た けのこ(水煮)、にんじん、ホ ールコーン缶、にら、ねぎ、干し椎 茸、玉ねぎ、バレンシアオレンジ濃縮還 元ジュース	トウバンジャン、しょうゆ、塩、鶏 ガラ、水、酒	811 kcal 34.6 g
28 水	セサミトースト チリコンカン 海藻サラダ	○	飲用牛乳、豚小間肉、ひよこま め(乾)、大豆(国産、乾)、サラ ダ海藻	食パン 60g、ソフトマーガリ ン、グラニュー糖、白すりごま、 練りごま白、サラダ油、じゃが いも、さとう、ごま油、白いりご ま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、ホールトマト、キャベ ツ、もやし、ホールコーン缶	マッシュルームスライス、塩、こ しょう、ウスターソース、トマト ピューレ、トマトケチャップ、しょ うゆ、パプリカ(粉)、クミン、ロー リエ(粉)、チリパウダー、鶏ガ ラ、水、酢	713 kcal 30.5 g
29 木	ごまごまご飯 ししゃもの南蛮漬け こんにやくサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、ししゃも 20g、油揚 げ、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、おおむぎ(押麦)、黒い りごま、白いりごま、澱粉、大豆 白絞油、上白糖、糸こんにやく、 ごま油、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり	塩(伯方の塩)、しょうゆ、酒、酢、 七味唐辛子、出し汁、こしょう混 合、水、厚けずり	726 kcal 26.5 g
こんにやくの日♪							
30 金	中華丼 わかめスープ もやしとコーンサラダ	○	豚小間肉、いか、飲用牛乳、わか め(乾燥、水戻し)、豆腐	精白米、おおむぎ(押麦)、サラ ダ油、さとう、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、た けのこ(水煮)、にんじん、キャ ベツ、はくさい、干し椎茸、ね ぎ、えのきたけ、きゅうり、もや し、ホールコーン缶	鶏ガラ、水、塩、こしょう混合、し ょうゆ、こしょう、酢	704 kcal 28.6 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。



