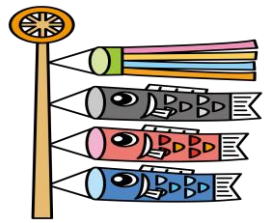




5月 配布用献立表



北区立堀船中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質
1 金	中華おこわ 鯉の竜田揚げ 新キャベツのゆかり和え えのきと豆腐のすまし汁 かしわ餅	○	豚小間肉, オイスターソース, 飲用牛乳, かつお 70g, 豆腐, カットわかめ	精白米, もち米, サラダ油, ごま油, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖, かしわもち	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, 新キャベツ, もやし, きゅうり, ゆかり, えのきたけ, 長ねぎ	789 kcal 44.8 g
7 木	メンチカツサンド キャラメルポテト マカロニスープ	○	豚ひき肉, たまご, 飲用牛乳, 鶏小間肉	丸パン, パン粉(乾燥), 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖, さつまいも, サラダ油, バター, ホイールマカロニ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな, ホールコーン缶	833 kcal 29.4 g
8 金	あぶたま井 野菜の昆布和え 抹茶入りすいとん	○	鶏小間肉, 凍り豆腐, 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, 塩昆布, かまぼこ	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, しめじ, もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, だいこん	795 kcal 34.4 g
11 月	大豆入り担々麺 珍珠丸子(フジ'ユヅ') 甘夏みかん(1/4)	○	豚ひき肉, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 白みそ, 飲用牛乳, 絞豆腐	蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, 練りごま白, 白すりごま, バター, もち米, さとう, 澱粉, ごま油	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, たら, ねぎ, 干し椎茸, 玉ねぎ, ★甘夏みかん	826 kcal 36.5 g
12 火	麦御飯+海苔の佃煮 豆腐ハンバーグ ごまドレッシングサラダ カラフル白玉ポンチ	○	焼きもみのり, 干ひじき(鉄釜・乾), 粉かつお, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 押し豆腐, おから(新製法), たまご	精白米, おおむぎ(押麦), 上白糖, パン粉(生), 澱粉, 練りごま白, 白すりごま, さとう, 白玉粉	しょうが, 干し椎茸, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン缶, 黄桃缶, りんご缶詰, 春夏秋冬だんご	820 kcal 29.8 g
13 水	ぶどうパン チーズポテトの包み揚げ ポークビーンズ	○	飲用牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 大豆(国産・乾), 豚小間肉	ぶどうパン, 大豆白絞油, じゃがいも, バター, 春巻きの皮, 小麦粉, サラダ油, 上白糖	玉ねぎ, ホールコーン缶, にんじん, ホールトマト, パセリ缶	799 kcal 32.6 g
14 木	ご飯 鯖のみぞれ煮 野菜のしょうが醤油和え 若竹汁 ほうれん草の蒸しパン	○	飲用牛乳, さば切り身 70g, わかめ(乾燥・水戻し), 豆腐, 調理用牛乳, たまご	精白米, 澱粉, 上白糖, 小麦粉, バター	しょうが, だいこん, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たけのこ(水煮), えのきたけ, ねぎ, ほうれん草, ★温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	794 kcal 34.2 g
15 金	高菜じゃこチャーハン 野菜チップ 豚肉と筍の中華スープ	○	ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, あおのり, 豚小間肉, たまご	精白米, サラダ油, さつまいも, 大豆白絞油, ごま油, 澱粉	にんにく, しょうが, たかな漬, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, かぼちゃ, れんこん, はくさい, たけのこ(水煮)	740 kcal 26.8 g
18 月	麻婆なす井 中華サラダ コーンの中華スープ	○	大豆ミート, 豚ひき肉, 赤みそ, 八丁味噌, 飲用牛乳, 鶏小間肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 油, さとう, 澱粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 上白糖, 白いりごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), なす, 干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, ホールコーン缶, チンゲンツアイ	832 kcal 28.9 g
19 火	メロンパン風トースト エビサラダ トマトと卵のスープ ホワイトゼリー	○	たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳, ★むきえび, 鶏小間肉, 粉寒天	食パン, バター, 上白糖, 小麦粉, グラニュー糖, ごま油, サラダ油, カルピス	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, ダイストマト, パセリ缶, 黄桃缶, ダイス	738 kcal 30.5 g
20 水	カリカリ梅ご飯 ししゃもの2色揚げ 竹輪ときゅうりのごま酢和え じゃがいもの味噌汁	○	飲用牛乳, ししゃも 20g, たまご, あおのり, カットわかめ, 焼き竹輪, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 小麦粉, 澱粉, 大豆白絞油, 油, 白すりごま, 上白糖, じゃがいも	刻み梅干し, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	733 kcal 28.1 g
21 木	山菜うどん 天ぷら(ちくわ・南瓜) 冷凍みかん	○	鶏小間肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ, 飲用牛乳, 焼き竹輪	冷凍うどん, 小麦粉, 澱粉, 大豆白絞油	たけのこ(水煮), なめこ(水煮缶詰), わらび, にんじん, しめじ, 長ねぎ, こまつな, かぼちゃ, ★冷凍みかん	740 kcal 30.9 g
22 金	メキシカンライス 白身魚のサルサソース ひよこ豆と野菜のスープ	○	豚ひき肉, 飲用牛乳, さわら 70g, ひよこまめ(乾)	精白米, バター, サラダ油, 澱粉, 大豆白絞油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, にんにく, ★レモン汁, セロリー, キャベツ, ホールコーン缶	751 kcal 31.9 g
25 月	ココア揚げパン ツナじゃがオムレツ 洋風スープ	○	飲用牛乳, たまご, ツナ, 豚小間肉, 豆腐	コッペパン, 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, バター	玉ねぎ, ピーマン, にんにく, にんじん, ブロッコリー	795 kcal 34.7 g
26 火	色つきご飯【奈良】 ほっけの塩焼 和風サラダ 豚汁	○	油揚げ, 飲用牛乳, ほっけ開き 大, 豚小間肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 突きこんにゃく, 上白糖, 白いりごま, ごま油, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン缶, ねぎ	729 kcal 36.1 g
27 水	チンジャオロース井 春雨と青菜のスープ フルーツヨーグルト	○	豚もも千切り, 赤みそ, オイスターソース, 飲用牛乳, プレーンヨーグルト	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, じゃがいも, 上白糖, ごま油, 澱粉, 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), にんじん, ピーマン, もやし, 玉ねぎ, チンゲンツアイ, ★みかん缶, パインチビット缶, りんご缶, パナナ	774 kcal 27.0 g
28 木	ご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ 野菜の辛子醤油あえ かきたま汁	○	飲用牛乳, 絞豆腐, 豚ひき肉, たまご, かまぼこ	精白米, パン粉(乾燥), 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, しめじ, ねぎ	775 kcal 32.1 g
29 金	ブラックカレー 大根サラダ プリンスメロン	○	豚小間肉, 干ひじき(鉄釜・乾), 飲用牛乳	精白米, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 上白糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン缶, プリンスメロン	813 kcal 23.9 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。

