5月献立表

中野区立第七中学校　全20回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
1	月	グリンピースご飯		鶏の照り焼き きんぴら煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃがいも	グリンピース ごぼう 人参 蓮根 いんげん 大根 ねぎ	747	16.9	27.1	旬 グリンピース
2	火	中華風おこわ		焼きししゃも 春雨サラダ 中華コーンスープ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 ししゃも ハム だし削り節 卵	米 もち米 ごま油 はるさめ 砂糖 じゃがいも 片栗粉	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆 大豆もやし きゅうり クリームコーン コーン チンゲンサイ	781	17.1	30.4	端午の節句
8	月	ぶどうパン		ジャーマンオムレツ 豆と野菜のマリネ ミネストローネ	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム 大豆 ベーコン	ぶどうパン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ パセリ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 にんにく セロリー キャベツ トマト ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	778	16.7	36.0	ミネストローネ
9	火	ご飯		魚の麦みそ焼き 切干大根の炒め煮 実だくさん汁	牛乳 鮭 味噌 油揚げ 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 油 じゃがいも	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	783	18.9	23.7	お米の紹介
10	水	焼きそばのチリソースかけ		コーン入り茹で野菜 じゃこポテト	海老 いか 牛乳 海藻サラダ ちりめんじゃこ	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	672	16.7	29.1	マヨネーズ
11	木	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 豆もやしのナムル じゃが芋とピーマンの線切り炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 にら ねぎ 大豆もやし きゅうり ピーマン	819	17.1	29.5	麻婆豆腐
12	金	きびご飯		かつおの薬味ソースかけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 鰹 わかめ 豚肉 だし煮干 味噌	きび 米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	745	18.8	21.4	カミカミ献立 かつお
15	月	桜海老としらすのスパゲッティ		和風ツナサラダ ポン･デ･ケージョ	ベーコン 豚肉 桜海老 しらす干し 牛乳 まぐろ チーズ	スパゲッテイ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 きゅうり 枝豆	751	17.3	27.9	ﾎﾟﾝﾃﾞｹｰｼﾞｮ 旬 桜えび
16	火	ご飯		鯖のカレー風味焼き もやしのごま酢和え 田舎汁	牛乳 さば 油揚げ だし削り節 味噌	米 小麦粉 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	775	16.8	27.1	鯖
17	水	二色サンド		ハンガリアシチュー チキンサラダ カラマンダリン	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	食パン ジャム 黒砂糖パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり カラマンダリン	738	15.9	34.1	無塩食パン
18	木	ご飯		豚肉の柳川風 磯びたし 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 大根 えのきたけ にら	767	17.2	24.9	柳川風
19	金	じゃこ入りチャーハン		春巻き 大根ときゅうりの中華風あえもの わかめスープ	ちりめんじゃこ なると 牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 ごま	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 大根 きゅうり	765	14.8	25.2	春巻き
22	月	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み ひじきのぴりっとサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 ひじき まぐろ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ ミニトマト	771	16.4	26.8	豆腐
23	火	大豆入りドライカレー		シーフード入り茹で野菜 ジューシーフルーツ	大豆 豚挽き肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ キャベツ きゅうり ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ	739	15.8	25.8	くだもの
24	水	ご飯		アスパラの豚肉巻き コーンともやしのサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油 砂糖	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ コーン もやし 人参 ねぎ	770	14.9	29.0	旬 アスパラ
25	木	山菜うどん		じゃこ入りゆで野菜 お茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	769	16.2	24.9	旬 山菜 お茶
26	金	ごまご飯		大豆ハンバーグ お浸し 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 かつお節 だし削り節 味噌	米 大麦 ごま パン粉 バター じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 人参 もやし キャベツ	795	15.5	27.7	ごま
29	月	高野豆腐入りそぼろご飯		いかの七味焼き 野菜のおかか和え かぼちゃの含め煮 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 いか かつお節 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ さやえんどう	715	19.4	18.0	いか
30	火	バンズパン		サーモンフライ ボイルキャベツ 野菜のポタージュ	牛乳 鮭 卵	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ	777	20.2	33.2	キャベツ
31	水	麦ご飯		豚肉の生姜炒め 野菜の甘酢漬け かきたま汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 大根 ねぎ 小松菜	742	18.8	27.5	麦

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	760	17.1	27.5	383	119	3	3.7	293	0.5	0.6	35	2.8	8.6

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

今月のお米は富山県産のてんたかく