

5月献立表

中野区立第七中学校 全21回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	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			
1	水	オムライス		人参ラベ 野菜スープ りんごゼリー	鶏肉 卵 牛乳 まぐろ 豚肉 アガー	米 バター 砂糖 ごま 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース 人参 らっきょう レモン キャベツ 小松菜 りんご	756	12.9	24.5
2	木	中華風おこわ 端午の節句		かつおの薬味ソースかけ 春雨サラダ 中華コンスープ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鰹 ハム 卵	米 もち米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 はるさめ じゃがいも	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆 にんにく 大豆もやし きゅうり クリームコーン缶 コーン チンゲンサイ	858	17.1	26.3
7	火	スパゲッティ ナポリタン		じゃこ入りゆで野菜 ポン・デ・ケージョ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆	786	14.9	24.3
8	水	ご飯		鯖の文化干し チンゲンサイの胡麻風味和え けんちん汁	牛乳 塩さば だし削り節 油揚げ 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	770	15.9	26.4
9	木	ご飯		豆腐のカレー煮 野菜ナムル じゃこポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 うずらの卵 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも エッグケ アマヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし きゅうり	842	15.6	28.1
10	金	発芽玄米ご飯 カミカミデー		いかのかりんと揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 いか さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	719	13.5	19.9
13	月	ご飯		四川豆腐 中華サラダ ジューシーフルーツ	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ にんにく セロリ きゅうり ジューシーフルーツ	792	14.6	27.6
14	火	黒砂糖 コッペパン		ポテトグラタン スティック野菜 ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく セロリ キャベツ トマト トマトピューレ	809	13.0	33.6
15	水	グリーンピース ご飯		鶏肉の胡麻だれかけ きんぴら煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ だし削り節 油揚げ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 糸こんにゃく	グリーンピース 生姜 ねぎ ごぼう 人参 蓮根 いんげん 玉ねぎ キャベツ	770	15.0	27.4
16	木	焼きそばの チリソースかけ		ひじきのナムル サーターアンダギー	海老 いか 牛乳 ひじき 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま 油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜	836	12.4	27.9
17	金	麦ご飯		しゅうまい わかめサラダ キムチスープ	牛乳 豚挽き肉 わかめ 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ きゅうり もやし コーン 人参 大根 キムチ ねぎ	788	13.9	23.2
20	月	キャロット ライス		ジャーマンオムレツ コーンともやしのサラダ オニオンスープ	牛乳 ウィナー 卵 生クリーム ベーコン	米 大麦 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ コーン もやし	754	12.8	27.7
21	火	ご飯		和風ハンバーグ おろしソースかけ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 味噌	米 バター 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 もやし きゅうり コーン キャベツ	733	13.8	25.5
22	水	ぶどうパン		魚のオニオンステーキ 豆と野菜のマリネ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鮭 大豆 生クリーム	ぶどうパン バター 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根 パセリ	723	17.9	28.6
23	木	ご飯・海苔の 佃煮		小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め 豚汁	のり 牛乳 わかさぎ 鶏肉 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	756	13.1	23.7
24	金	大豆入り ドライカレー		シーフード茹で野菜 甘夏みかん	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 マッシュルーム ピーマン トマトピューレ レモン キャベツ きゅうり 甘夏みかん	731	13.8	24.4
27	月	ご飯		豚肉の生姜炒め 磯びたし にら玉味噌汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 えのきたけ にら	731	16.3	24.6
28	火	ご飯		鯖の西京焼き 炒り卵入りお浸し 実だくさん汁	牛乳 鯖 味噌 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 砂糖 油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	716	16.9	22.9
29	水	山菜うどん		お茶蒸しパン ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 卵 まぐろ	うどん 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 油	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 レモン 玉ねぎ	783	14.6	25.1
30	木	ガーリック トースト		ポークビーンズ コーン入り茹で野菜 ジューシーフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 海藻サラダ	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ グリン ピース キャベツ きゅうり コーン ジューシーフルーツ	700	14.1	36.8
31	金	じゃこ入り たまごチャーハン		揚げ餃子 大豆もやしナムル わかめスープ	ちりめんじゃこ 卵 なんと 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく 生姜 にら キャベツ 大豆もやし 小松菜 人参	790	13.8	31.9

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。

	エネルギー 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	769	14.3	26.7	378	114	3	3.7	285	0.48	0.62	35	2.8	8.3