



5月献立表



中野区立北中野中学校
5月給食回数 19回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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	火	じゃこ入りご飯		ぶくさ卵 チンゲンサイのお浸し かぼちゃの含め煮 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳・鶏肉 ひじき 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ 人参 生薬 かぼちゃ さやえんどう	796	32.0	23.6
2	水	中華風ちまき		鶏肉と芋の揚げ煮 春雨サラダ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉	ごま油 もち米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 はるさめ	生薬 人参 ねぎ 椎茸 枝豆(冷凍) ビーマン キャベツ きゅうり	815	30.4	33.2
7	月	ポークカレー		いか入りフレンチサラダ 甘夏みかん	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご キャベツ きゅうり 甘夏みかん	882	26.0	24.0
8	火	ご飯		鮭の西京焼き 大豆の甘辛揚げ 野菜のごま醤油かけ 煮汁	牛乳 鮭 味噌 大豆 だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 でん粉 油 ごま	もやし 小松菜 大根 たけのこ さやえんどう	760	37.8	22.4
9	水	山菜うどん		お茶蒸しパン 和風ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 卵 まぐろ(油漬)	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 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	764	28.4	26.6
10	木	キャロットライス		大豆ハンバーグ グリンスラダ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵	米 大麦 バター パン粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ビーマン りんご セロリー もやし 小松菜	821	28.3	28.1
11	金	押し麦ご飯		かつおの薬味ソースかけ カミカミかんぴょうサラダ 田舎汁	牛乳 鯉 だし削り節 味噌	米 大麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	にんにく 生薬 ねぎ かんぴょう 人参 キャベツ ごぼう 大根	775	34.6	19.3
14	月	ご飯		ザーサイ豆腐 こんにやくのおかか煮 茹で野菜	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油	生薬 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし きゅうり コーン缶	740	29.4	25.2
15	火	スパゲッティナポリタン		ボン・デ・ケージュ スティック野菜	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 枝豆(冷凍) 大根 きゅうり	797	30.1	25.5
16	水	キムチチャーハン		小魚のから揚げ 大豆もやしナムル わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	人参 ビーマン キムチ 生薬 大豆もやし 小松菜 ねぎ	748	35.9	28.6
17	木	ぶどうパンコッペ		ジャーマンオムレツ アスパラサラダ マカロニスープ 甘夏みかん	牛乳 ウィナー 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ パセリ きゅうり ビーマン グリーンアスパラガス 人参 キャベツ しめじ 小松菜 甘夏みかん	787	31.3	33.9
18	金	ご飯		いかの味噌焼 じゃが芋の甘辛煮 野菜のおかか和え	牛乳 いか 味噌 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 七味唐辛子	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜	747	30.2	14.9
23	水	ご飯		豚肉の中華焼き ビーフソテー ニラ卵汁 甘夏みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま油 油 ビーフン でん粉 七味唐辛子	ねぎ 生薬 人参 筍 キャベツ ビーマン 玉ねぎ なら 甘夏みかん	809	35.6	24.0
24	木	ご飯		さんが焼き うの花いり かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 あじ 卵 味噌 おから 竹輪 だし削り節 豆腐	米 ごま油 砂糖	ねぎ 人参 生薬 しそ 椎茸 ごぼう かぶ きゅうり かぶ(葉) 玉ねぎ キャベツ	766	35.9	21.1
25	金	八宝麺		ベークドポテト 大根の中華風あえもの	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳	油 中華めん でん粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖 ごま	にんにく 生薬 椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 大根 きゅうり	764	29.6	29.6
28	月	海老ピラフ		白身魚のピカタ 豆と野菜のマリネ コンソメスープ ジュシーフルーツ	海老 牛乳 ホキ 卵 チーズ 大豆 ベーコン	米 バター 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ビーマン 大根 セロリー キャベツ ジュシーフルーツ	741	36.2	22.6
29	火	ご飯		豆腐のカレー煮 いわちく炒め 茹で野菜	牛乳 豆腐 豚挽き肉 竹輪 田作り	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生薬 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 きゅうり コーン缶	818	31.8	22.7
30	水	三角ジャムサンド		ビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン ジャム じゃがいも バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	741	28.1	33.8
31	木	ひじきご飯		厚焼き卵 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 ジュシーフルーツ	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌	米 もち米 糸こんにやく 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	人参 グリンピース(冷凍) 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ ねぎ ジュシーフルーツ	787	32.3	27.9

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※9日(水)のうどん、25日(金)の中華麺は、そばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	782	31.7	22.3	388	132	2.9	3.8	304	0.46	0.61	44	3.5	5.8
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

☆新学期が始まって1ヵ月がたちました。こども達も新しい環境に慣れてきたころでしょうか。5月は運動会があり、本番に向けてたくさん練習が行われます。ぜひ給食を食べて、体力をつけて本番に臨んでほしいと思います。

5月の旬の食材

お茶 かつお 甘夏みかん
アスパラガス 新たけのこ

5月は気温が高くなります！汗と一緒に流れてしまう無機質を、牛乳で補給しよう！

