



# 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	牛乳	食品名			I栄養 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
				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			
7	火	中華ちまき 鶏肉とコーンのうま煮 春雨サラダ		豚肉 ほたて 鶏肉	ごま油 もち米 油 砂糖 揚げ油 でん粉 じゃが芋 春雨 油 ごま油 砂糖	生姜 干し椎茸 筍 玉ねぎ 人参 筍 ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン 人参 キャベツ きゅうり	885	31.0	34.1
8	水	山菜うどん わかめ入り和え物 お茶蒸しパン		鶏肉 油揚げ わかめ 調理用牛乳 鶏卵	うどん 油 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 バター あずき	干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍 わらび ぜんまい 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	840	26.0	19.0
9	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 蓮根のきんぴら かきたま汁 海苔の佃煮		竹輪 あおのり さつま揚げ 鶏卵 焼きのり	米 揚げ油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 砂糖	蓮根 人参 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜	813	29.1	21.8
10	金	鶏ごぼうピラフ 白身魚のピカタ ABCスープ デコボン		鶏肉 ホキ 鶏卵 粉チーズ ベーコン	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 ABC マカロニ	人参 ごぼう エリンギ えだまめ パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー 小松菜 デコボン	835	40.1	23.6
13	月	ご飯 肉まきアスパラガス じゃこ入りサラダ 大根のみそ汁		豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	米 でん粉 揚げ油 油 ごま油 砂糖	アスパラガス もやし 人参 小松菜 大根 長ねぎ	830	32.3	31.8
14	火	チキンカレー 春野菜のピクルス 美生柑		鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ホールトマト りんご 玉ねぎ 人参 かぶ ラディッシュ セロリー 生姜 美生柑	831	23.6	24.0
15	水	きびごはん 卵の花の炒り煮 さんが焼き ごま和え みそ汁		竹輪 おから あじ 鶏卵 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 きび 油 砂糖 白ごま 砂糖	長ねぎ 干し椎茸 人参 ごぼう 長ねぎ 人参 生姜 しそ葉 ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 小松菜	774	41.8	19.3
16	木	セサミトースト 野菜たっぷりポトフ グリーンサラダ カラマンダリン		ベーコン 豚肉 フランクフルト	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 白ごま 油 じゃが芋 砂糖 油	セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ アスパラガス キャベツ 人参 ホールコーン カラマンダリン	820	27.9	36.7
17	金	古代米ごはん 初がつおの生姜ソース 若竹汁 紅白なます 香梅ゼリー		かつお 豆腐 わかめ アガー	米 黒米 もち米 揚げ油 でん粉 三温糖 白ごま でん粉 砂糖 砂糖	生姜 ゆで筍 ほうれん草 大根 人参 ゆず 梅シロップ	758	35.8	19.4
20	月	ひじきご飯 小魚の若草揚げ 野菜のごま酢和え けんちん汁		干ひじき あさり 油揚げ わかさぎ 鶏卵 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 揚げ油 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	人参 グリンピース パセリ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	785	29.4	23.1
21	火	麦ご飯 西湖豆腐 ごまじゃが ピリ辛もやし		豚肉 豆腐 じゃが芋 白ごま	米 麦 油 砂糖 でん粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 ザーサイ 長ねぎ ホールトマト ピーマン 大豆もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく	772	31.6	20.7
22	水	アスパラガスとトマトのスパゲッティ ひよこ豆のサラダ コンカッセスープ メロン		ベーコン 豚肉 粉チーズ 大豆 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 ひよこ豆 オリーブ油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ ホールトマト アスパラガス きゅうり 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ メロン	736	30.5	26.9
23	木	発芽玄米ご飯 鶏むねの葱塩焼き 切干大根の和え物 春雨スープ		鶏肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 白ごま ごま油 砂糖 白ごま 油 春雨 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 切干大根 人参 小松菜 人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 長ねぎ	769	33.2	24.1
24	金	スタミナチャーハン 小松菜春巻き かぶの辛味和え 野菜の中華スープ		鶏卵 豚肉	米 麦 白ごま ごま油 油 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖 ごま油	にんにく 長ねぎ パセリ 生姜 人参 筍 小松菜 かぶ かぶ(葉) にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 青梗菜	830	24.6	28.8
27	月	新生姜ご飯 さばの幽庵焼き 磯香和え 豚汁		さば ちりめんじゃこ 刻みのり 豚肉 豆腐 油揚げ だし削り節 味噌	米 三温糖 油 油 こんにゃく じゃが芋	新生姜 ゆず ゆず(果汁 生) 小松菜 人参 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	838	42.6	24.8
28	火	ご飯 回鍋肉 パリパリサラダ 杏仁ゼリー		豚肉 八丁味噌 味噌 ちりめんじゃこ 寒天 調理用牛乳 コンデンスミルク	米 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ みかん缶	870	27.7	31.5
29	水	ピースじゃこご飯 錦卵焼き 新じゃがの旨煮 小松菜と油揚げの煮浸し		ちりめんじゃこ 鶏肉 干ひじき 鶏卵 豚肉 だし削り節 油揚げ	米 油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 油 こんにゃく 麩 砂糖 砂糖	グリンピース 玉ねぎ 人参 干し椎茸 人参 玉ねぎ さやえんどう 小松菜 もやし 人参	888	36.1	27.5
30	木	麦ご飯 ヘルシーつくね 水菜とキャベツの和風サラダ きのこのみそ汁		鶏肉 絞豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 味噌	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油	長ねぎ 生姜 万能ねぎ 人参 水菜 キャベツ しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	744	32.1	23.3
31	金	ハムカツサンド パセリポテト ピーンストマトシチュー 冷凍みかん		ハム 鶏卵 鶏肉 大豆	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 バター 小麦粉	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース 冷凍みかん	863	34.9	29.9

\*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。