



# 5月献立表

中野区立北中野中学校 5月給食回数 17回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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			
6	木	山菜うどん じゃこ入りサラダ お茶蒸しパン		鶏肉 煮干し 油揚げ ちりめんじゃこ 調理用牛乳 鶏卵	うどん 油 砂糖 油 ごま油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆	干し椎茸 人参 玉ねぎ 新たけのこ わらび ぜんまい 白菜 長ねぎ もやし 人参 水菜	843	32.7	22.7
7	金	中華ちまき 魚とコーンのうま煮 海藻サラダ		豚肉 ほたて貝柱 もうかさめ わかめ	ごま油 もち米 油 砂糖 白絞油 てんぷん じゃがいも 白ごま 砂糖 油	生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 たけのこ ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン もやし 青梗菜 人参	824	33.4	28.9
10	月	きのこごはん 小魚の若草揚げ 野菜のごま酢和え 若竹汁		油揚げ あさり わかさぎ 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 白絞油 小麦粉 白すりごま 砂糖 白ごま	生姜 はなしめじ えのきたけ 干し椎茸 パセリ キャベツ 小松菜 人参 新たけのこ	719	32.5	22.2
11	火	ピザトースト イタリアンスープ バジルポテト		ベーコン ハム チーズ ベーコン 鶏卵 粉チーズ	無塩食パン 油 油 生パン粉 じゃがいも 白絞油	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン 玉ねぎ 人参 ホールコーン ほうれんそう	849	34.0	37.7
12	水	麦ご飯 肉まきアスパラガス 青菜の味噌汁 切干大根の煮付		豚肉 煮干し だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ さつま揚げ	米 麦 てんぷん 白絞油 油 砂糖	グリーンアスパラガス 長ねぎ 小松菜 人参 切干し大根 干し椎茸 さやいんげん	886	35.5	32.9
13	木	きびごはん 家常豆腐 ごぼうチップサラダ		豚肉 生揚げ 味噌	米 きび ごま油 砂糖 白絞油 砂糖 ごま油 油	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ キャベツ グリンピース もやし 人参 きゅうり ごぼう 玉ねぎ	832	32.9	31.0
14	金	新生姜ご飯 さばの幽庵焼き 豚汁 小松菜と油揚げの煮浸し		さば 豚肉 豆腐 だし削り節 煮干し 味噌 油揚げ 寒天	米 三温糖 油 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	新生姜 ゆず 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 もやし 人参	826	39.7	24.8
17	月	豚肉とごぼうのご飯 錦卵焼き 味噌汁 大豆じゃこの甘辛揚げ		豚肉 油揚げ 鶏肉 干ひじき 鶏卵 だし削り節 煮干し 豆腐 味噌 大豆 ちりめんじゃこ	米 もち米 麦 油 砂糖 油 砂糖 白絞油 てんぷん 砂糖 白ごま	ごぼう 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	874	41.4	32.7
18	火	ハムカツサンド ピーンストマトシチュー 河内晩柑		ハム 鶏肉 大豆	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 油 いんげんまめ じゃがいも バター 米粉	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 河内晩柑	830	35.5	26.5
19	水	胚芽ごはん さんが焼き わかめ入り和え物 けんちん汁		あじ 鶏卵 味噌 わかめ 煮干し 豆腐	胚芽米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	長ねぎ 人参 生姜 しそ葉 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	717	34.5	17.0
20	木	麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かぶのピリ辛和え		豚肉 だし削り節	米 麦 油 新じゃがいも 白絞油 砂糖 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん かぶ にんにく	757	21.3	19.4
21	金	カレモア コーンサラダ 甘夏		鶏肉	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ホールコーン 甘夏	799	26.4	25.8
25	火	麦ご飯 初かつおの生姜ソース 大根の味噌汁 ごま和え		かつお 煮干し 生揚げ 味噌 わかめ	米 麦 白絞油 てんぷん 三温糖 白ごま 白すりごま 砂糖	生姜 大根 小松菜 ほうれんそう もやし 人参	806	39.0	22.8
26	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 チーズケーキ		ベーコン 豚肉 粉チーズ 大豆 クリームチーズ 鶏卵 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 ひよこごまめ オリーブ油 砂糖 砂糖 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリー ホールトマト トマトペースト グリーンアスパラガス きゅうり 玉ねぎ 人参 レモン	972	31.9	48.4
27	木	ピースじゃこ飯 凍り豆腐の卵とじ 磯香和え		ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり	米 麦 しらたき 砂糖 てんぷん	グリンピース たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 人参 もやし	766	35.0	21.5
28	金	スタミナチャーハン キムチ春巻き わかめスープ		豚肉 鶏卵 豚肉 生わかめ わかめ 豆腐	米 麦 白ごま ごま油 油 砂糖 油 はるさめ ごま油 てんぷん 春巻きの皮 小麦粉 白絞油 ごま油	にんにく 長ねぎ パセリ 生姜 人参 もやし 白菜キムチ 生姜 人参 えのきたけ 青梗菜 長ねぎ	816	25.9	29.2
31	月	ジャンバラヤ 白身魚のピカタ クラムチャウダー アスパラガスのソテー		鶏肉 フィンナー ホキ 鶏卵 粉チーズ あさり 調理用牛乳 生クリーム スキムミルク ベーコン 寒天	米 麦 油 小麦粉 油 油 じゃがいも バター 米粉 油	玉ねぎ 人参 セロリー 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン パセリ 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ 人参 グリーンアスパラガス ホールコーン	930	42.9	29.8

\*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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	826	16.3	30.1	2.7	452	134	3.9	326	0.7	0.7	40	6.2
一食あたり基準	830	13~20	20~30	2.5 未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7