

5月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質%	脂質%
1	月	グリーンピースご飯			米		グリーンピース			747	16.9	27.1
		鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖								
		きんぴら飯	かつお揚げ	糸こんにゃく 油 砂糖		ごぼう 人参 蓮根 冷凍いんげん						
		味噌汁	だし戻干 豆腐 わかめ 味噌	じゃがいも		大根 ねぎ						
2	火	中華風おこわ	豚挽き肉 中華干し海苔 オイスターソース	米 もち米 ごま油		生薑 葱 人参 ねぎ 味噌 枝豆(冷凍)			781	17.1	30.4	
		焼きししゃも	ししゃも									
		香附サラダ	ハム	香附 砂糖 ごま油		大豆もやし きゅうり 人参						
		中華コンソープ	だし戻り卵 卵	じゃがいも じゃがいも		クリームコーン缶 コーン缶 ねぎ チンゲンサイ						
8	月	豆どうパン		豆どうパン					778	11.8	36.0	
		ジャーマンオムレツ	ウィンナー 卵 牛乳 生クリーム	油 バター じゃがいも		玉ねぎ パセリ						
		豆と野菜のマリネ	大豆	油 砂糖		枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根						
		ミネストローネ	ペーコン	マカロニ 油		にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト 枝豆(冷凍)						
9	火	ご飯		米					783	18.9	23.7	
		鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖 ごま 大根								
		干し大根の炒め煮	干し大根	油 砂糖		切り干し大根 味噌 人参 さやいんげん						
		揚げうどん	鶏肉 だし戻り卵 豆腐	油 じゃがいも		ごぼう 人参 大根 ねぎ						
10	水	焼きそばのチリソースかけ	焼きそば	中華めん 油 でん粉		生薑 にんにく ねぎ 人参 葱 味噌 玉ねぎ グリッピース(冷凍)			672	16.7	29.1	
		コーン入り茹で野菜	茹で野菜	中		キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ						
		じゃこポテト	ちりめんじゃこ	じゃがいも マヨネーズ								
		ご飯		米								
11	木	二入入り豚角煮	豚角煮肉 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油		にんにく 生薑 人参 葱 味噌 にら ねぎ			819	17.1	29.5	
		豆もやしのナムル		ごま油 砂糖		大豆もやし 人参 きゅうり						
		じゃが芋とピーマンの揚げ炒め		油 じゃがいも		ピーマン						
		きびご飯		きび 米								
12	金	かつおの薬味ソースかけ		醤油		にんにく 生薑 ねぎ			745	18.8	21.4	
		揚げわかめのきんぴら	わかめ 豚肉	こんにゃく 砂糖 油 ごま		ごぼう 人参						
		味噌汁	だし戻干 味噌			大根 人参 玉ねぎ 小松菜						
		豚肉としらすのスパゲッティ	ベーコン 豚肉 豚肉 しらす干し	スパゲッティ 油		にんにく 玉ねぎ キャベツ						
15	月	和風ツナサラダ	マヨネーズ(冷凍)	油 砂糖		大根 人参 きゅうり 玉ねぎ			751	17.9	27.9	
		ボン・デ・ケージョ	チーズ	じゃがいも 小麦粉 でん粉		枝豆(冷凍)						
		ご飯		米								
		鶏のカレー風味焼き	さば	小麦粉								
16	火	もやしのごま炒め	炒め	ごま 砂糖		もやし 人参			775	16.8	27.1	
		田舎汁	だし戻り卵 味噌	こんにゃく じゃがいも		人参 ごぼう 大根 ねぎ						
		二色サンド		食パン(冷凍) ジャム 黒砂糖/パン マーガリン								
		ハンガリアンステーキ	豚肉 チーズ	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						
17	水	チキンサラダ	鶏肉	油 砂糖		キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			738	13.7	34.1	
		甘藷みかん				甘藷みかん						
		ご飯		米								
		豚肉の細川風	豚肉 照り焼き 醤油	油 砂糖		味噌 人参 ごぼう 玉ねぎ かつお						
18	木	揚げたし	のり			キャベツ 小松菜			767	17.2	24.9	
		味噌汁	だし戻り卵 味噌			玉ねぎ 大根 えのきたけ にら						
		じゃこ入りチャーハン	ちりめんじゃこ 葱 オイスターソース	米 大根 油		ねぎ						
		香附煮	豚肉	油 香附 砂糖 でん粉 ごま油 香附色の皮 小麦粉		生薑 人参 葱 ねぎ 味噌						
19	金	大根ときゅうりの中華風あえもの		砂糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり			765	14.8	25.2	
		わかめスープ	だし戻り卵 豆腐 わかめ			人参 ねぎ						
		大豆入りドライカレー	大豆 豚挽き肉	米 大根 バター 油 小麦粉		にんにく 生薑 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン 枝豆(冷凍)						
		シーフード入り茹で野菜	いか 海苔	油 砂糖		キャベツ きゅうり						
23	火	甘藷みかん				甘藷みかん			739	15.8	25.8	
		ご飯		米								
		アスパラの豚肉焼き	豚肉 卵 牛乳	小麦粉 油		グリーンピース 玉ねぎ						
		コーンともやしのサラダ		油 砂糖		コーン缶 もやし 人参						
24	水	ずまし汁	だし戻り卵 豆腐 わかめ			人参 ねぎ			770	14.9	29.0	
		山煎うどん	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし戻り卵	うどん		人参 葱 味噌 せんまい きくらげ ねぎ 小松菜						
		じゃこ入りゆで野菜	ちりめんじゃこ	油 砂糖		キャベツ 人参 きゅうり						
		お茶屋し/パン	牛乳 卵	小麦粉 砂糖 バター 甘藷豆								
26	金	大豆ハンバーグ	大豆 豚挽き肉 卵 牛乳	パン粉 バター		玉ねぎ マッシュルーム			795	15.5	27.7	
		肉巻き	かつお節			小松菜 人参 もやし						
		味噌汁	だし戻り卵 味噌	じゃがいも		玉ねぎ キャベツ						
		高野豆腐入りおぼろご飯	豚肉 高野豆腐	米 大根 油 砂糖		生薑 人参 ねぎ 味噌 グリンピース(冷凍)						
29	月	いかに味噌焼き	いか	砂糖		ねぎ にんにく			715	19.4	18.0	
		野菜の茹かき炒め	かつお節			キャベツ 小松菜 人参						
		かぼちゃの煮め煮		砂糖		かぼちゃ						
		味噌汁	だし戻干 わかめ 味噌	じゃがいも		玉ねぎ さやえんどう						
30	火	パンズパン		パンズパン					777	20.3	33.2	
		サーモンフライ	鮭 卵	小麦粉 パン粉 油								
		ポイルキャベツ				キャベツ 人参						
		野菜のポスタージュ	牛乳	バター じゃがいも		玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ						
31	水	煮ご飯		米 大根					742	18.8	27.5	
		豚肉の生煮め	豚肉	砂糖 油		玉ねぎ 生薑						
		野菜の甘酢漬け		砂糖		きゅうり 人参 大根						
		かきたま汁	だし戻り卵 豆腐 卵	でん粉		ねぎ 小松菜						

5月	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	759	16.7	27.5	379	117	2.9	3.6	292	0.49	0.61	34	2.9	8.6

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 今月の献立より *

1 日 (月) …今が旬の生のグリーンピースをご飯に炊き込みます。生ならではの香りを楽しみましょう。

1 2 日 (金) …かつおに下味を付けて粉をまぶして揚げ、薬味ソースをかけます。

1 5 日 (月) …ボン・デ・ケージョは、チーズをたっぷり使ったブラジルのパンです。給食室の手作りです。

2 5 日 (木) …新茶の季節です。抹茶を混ぜた生地で作る蒸しパンです。