

5月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	骨の仲間 血や肉になる	骨の仲間 骨や力の元になる	骨の仲間 体の働きを助ける	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1	水	ご飯			米		842	15.6	28.1
		豆腐のカレー煮		豚挽き肉 豆腐 うすら卵	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸			
		野菜ナムル			ごま油 油 ごま	もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく			
		じゃこポテト		ちりめんじゃこ	じゃがいも マヨネーズ				
2	木	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	生姜 葱 人参 ねぎ 椎茸 枝豆(冷凍)	858	17.1	26.3
		かつおの薬味ソースかけ		鰹	でん粉 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ			
		春雨サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	大豆もやし きゅうり 人参			
		中華コーンスープ		卵	じゃがいも でん粉 ごま油	クリームコーン缶 コーン缶 ねぎ チンゲンサイ			
7	火	スパゲッティボリタン		ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	786	14.9	24.3
		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			
		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)			
8	水	ご飯			米		770	15.9	26.4
		鯖の文化干し		塩さば					
		チンゲンサイの胡麻風味和え			ごま 砂糖	チンゲンサイ 人参			
		けんちん汁		だし割り節 油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
9	木	オムライス		鶏肉 卵 牛乳	米 バター 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース(冷凍)	756	12.9	24.5
		人参ラバ		まぐろ(油漬)	ごま 油	人参 りんご レモン			
		野菜スープ		豚肉		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜			
		りんごゼリー		アガー	砂糖	りんご			
10	金	発芽玄米ご飯			米		719	13.5	19.9
		いかのかりんと揚げ		いか	でん粉 油	生姜			
		じゃが芋とさつま揚げの煮物		さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍)			
		味噌汁		だし割り節 豆腐 味噌		大根 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜			
13	月	ご飯			米		792	14.6	27.6
		四川豆腐		豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 ザーサイ ねぎ にら			
		中華サラダ			砂糖 油 ごま油	大根 人参 きゅうり			
		ジュースフルーツ				ジュースフルーツ			
14	火	ぶどうパン			ぶどうパン		723	17.9	28.6
		魚のオニオンステーキ		鮭	バター	生姜 玉ねぎ			
		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			
		じゃが芋のポタージュ		牛乳 生クリーム	油 バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ			
15	水	グリンピースご飯			米	グリンピース	770	15.0	27.4
		鶏肉の胡麻だれかけ		鶏肉 味噌	油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ			
		きんぴら煮		さつま揚げ	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		だし割り節 油揚げ 味噌		玉ねぎ キャベツ			
16	木	焼きそばのチリソースかけ		海苔 いか	中華めん 油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ 人参 葱 椎茸 玉ねぎ グリンピース(冷凍)	836	12.4	27.9
		ひじきのナムル		ひじき	ごま油	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		サーターアンダギー		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油				
17	金	煮ご飯			米 大豆		788	13.9	23.2
		しゅうまい		豚挽き肉	しゅうまいの皮 でん粉	生姜 椎茸 葱 玉ねぎ			
		わかめサラダ		わかめ	油 砂糖	きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ			
		キムチスープ		豚肉 豆腐 味噌	じゃがいも	椎茸 人参 大根 キムチ ねぎ			
18	土	わかめご飯		わかめ	米		826	14.2	26.8
		鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖				
		スパゲッティソテー		ベーコン	スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ しめじ			
		カレーポテト			じゃがいも 油				
		野菜ソテー		豚もも肉	油	もやし キャベツ ピーマン			
		ミニトマト				ミニトマト			
21	火	大豆入りドライカレー		大豆 豚挽き肉	米 大豆 バター 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン トマト	731	13.8	24.4
		スープで野菜		いか 海苔	油 砂糖	にんにく レモン キャベツ きゅうり			
		甘夏みかん				甘夏みかん			
22	水	黒砂糖コッパン			黒砂糖パン		806	13.0	33.7
		ポテトグラタン		鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ			
		スティック野菜			油	大根 きゅうり 人参			
		ミネストローネ		ベーコン	マカロニ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 じゃがいも			
23	木	ご飯・海苔の佃煮		のり	米 大豆 砂糖		756	13.1	23.7
		小魚のガーリック揚げ		わかさぎ	小麦粉 でん粉 油	生姜 にんにく			
		野菜の五目炒め		鶏肉	はるさめ 油 砂糖	生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン			
		豚汁		豚肉 豆腐 だし干 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
24	金	ご飯			米		733	13.8	25.5
		和風ハンバーグおろしソースかけ		豚挽き肉 鶏肉 卵 おから 牛乳	バター でん粉	玉ねぎ 人参 大根			
		茹で野菜			油 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン缶			
		味噌汁		だし割り節 味噌	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ			
27	月	じゃこ入りたまごチャーハン		ちりめんじゃこ 卵 なた	米 大豆 油	ねぎ	790	13.8	31.9
		揚げ餃子		豚挽き肉	ぎょうざの皮 油	にんにく 生姜 にら キャベツ ねぎ			
		大豆もやしナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜			
		わかめスープ		だし割り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ			
28	火	ご飯			米		731	16.3	24.6
		豚肉の生姜炒め		豚肉	砂糖 油	玉ねぎ 生姜			
		揚げだし		のり		キャベツ 小松菜			
		いら玉味噌汁		豆腐 だし干 卵 味噌		玉ねぎ えのきだけ にら			
29	水	山梨うどん		鶏肉 油揚げ 竹輪 だし割り節	うどん	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜	783	14.6	25.1
		お茶蒸しパン		牛乳 卵	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆				
		ツナサラダ		まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ			
30	木	ガーリックトースト			食パン マーガリン	にんにく パセリ	700	14.1	36.8
		ポークビーンズ		大豆 豚肉	油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 グリンピース(冷凍)			
		コーン入り茹で野菜		海苔サラダ	油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ			
		ジュースフルーツ				ジュースフルーツ			
31	金	ご飯			米		716	16.9	22.9
		鯖の西京焼き		鯖 味噌	砂糖				
		炒り餅入りお浸し		餅	油	戻りれん草 キャベツ			
		実だくさん汁		鶏肉 だし割り節 豆腐	油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ			

5月

平均栄養量	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
	772	14.4	26.7	376	116	3.0	3.8	268	0.48	0.61	35	2.8	8.1

※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。

※18日(土)の運動会当日は給食提供があります。給食室でお弁当箱に詰めたお弁当給食です。当日は給食室からお弁当でみなさんの応援をさせていただきます!