

5月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	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	水	ご飯	○	豆腐のカレー煮 野菜ナムル じゃこポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし きゅうり	842	15.6	28.1
2	木	中華風おこわ	○	かつおの薬味ソースかけ 春雨サラダ 中華コンスープ	豚挽き肉 牛乳 鯉 ハム 卵	米 もち米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 はるさめ じゃがいも	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆 にんにく 大豆もやし きゅうり クリームコーン缶 コーン チンゲンサイ	857	17.0	26.4
7	火	スパゲッティ ナポリタン	○	じゃこ入りゆで野菜 ボン・デ・ケージョ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆	786	14.9	24.3
8	水	ご飯	○	鯖の照り焼き チンゲンサイの胡麻風味和え けんちん汁	牛乳 さば だし削り節 油揚げ 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	751	16.1	28.2
9	木	オムライス	○	人参ラベ 野菜スープ カラマンダリン	鶏肉 卵 牛乳 まぐろ 豚肉	米 砂糖 ごま 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース 人参 らっきょう レモン キャベツ 小松菜 カラマンダリン	744	13.3	25.5
10	金	かみかみデー 発芽玄米ご飯	○	いかのかりんと揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 いか さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	719	13.5	19.9
13	月	ご飯	○	豚肉と豆腐の煮込み 中華サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 凍り豆腐 アガー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 大根 小松菜 きゅうり ぶどうジュース	782	13.8	21.8
14	火	ぶどうパン	○	魚のオニオンステーキ 豆と野菜のマリネ じゃが芋のポターージュ	牛乳 鮭 大豆 生クリーム	ぶどうパン バター 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 パセリ	725	12.9	28.9
15	水	グリンピースご飯	○	鶏肉の胡麻だれかけ きんぴら煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ だし削り節 油揚げ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 糸こんにゃく	グリンピース 生姜 ねぎ ごぼう 人参 蓮根 いんげん 玉ねぎ キャベツ	770	15.0	27.4
16	木	焼きそばの チリソースかけ	○	ひじきのナムル サーターアンダギー	海老 いか 牛乳 ひじき 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜	836	12.4	27.9
17	金	麦ご飯	○	しゅうまい わかめサラダ キムチスープ	牛乳 豚挽き肉 わかめ 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ きゅうり もやし コーン 人参 大根 キムチ ねぎ	788	13.9	23.2
20	月	キャロットライス	○	ジャーマンオムレツ コーンともやしのサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	米 大麦 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ コーン もやし	756	12.8	28.0
21	火	ご飯	○	和風ハンバーグおろしソースかけ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 味噌	米 バター 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 もやし きゅうり コーン キャベツ	733	13.8	25.5
22	水	黒砂糖コッペパン	○	ポテトグラタン スティック野菜 ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく セロリー キャベツ トマト トマトピューレ	800	13.4	32.4
23	木	ご飯・ふりかけ	○	小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め 豚汁	のり 牛乳 わかさぎ 鶏肉 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌 おかか	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ こんにゃく じゃがいも ごま	生姜 にんにく 椎茸 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	753	13.6	24.4
24	金	大豆入りドライカレー	○	シーフード茹で野菜 甘夏みかん	大豆 豚挽き肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	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 トマトピューレ レモン キャベツ きゅうり 甘夏みかん	731	13.8	24.4
27	月	ご飯	○	豚肉の生姜炒め 磯ひたし にら玉味噌汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 えのきたけ にら	731	16.3	24.6
28	火	じゃこ入り たまごチャーハン	○	揚げ餃子 大豆もやしナムル わかめスープ	ちりめんじゃこ 卵 なると 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 きょうざの皮 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく 生姜 にら キャベツ 大豆もやし 小松菜 人参	790	13.8	31.9
29	水	山菜うどん	○	お茶蒸しパン ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 卵 まぐろ	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 キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	783	14.6	25.1
30	木	ガーリックトースト	○	ホークビーンズ コーン入り茹で野菜 ジュースフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 海藻サラダ	食パン 油 じゃがいも バター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン ジュースフルーツ	687	14.3	35.5
31	金	ご飯	○	サゴシの甘みそ焼き 炒り卵入りお浸し 実だくさん汁	牛乳 鯖 味噌 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油	ほうれん草 キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ にんにく 生姜	737	1.6	23.2

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	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	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	767	14.3	26.5	375	117	2.9	3.7	280	0.48	0.61	35	2.8	8.2
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

今月の給食目標

給食時間を守り楽しく食事しよう・健康なからだをつくろう