



# 5月予定献立表



足立区立入谷南中学校  
栄養士 碓谷希

日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	
1 水		こぎつねご飯 小魚の新緑揚げ おろし和え かき玉汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ ししゃも,豆腐,たまご カットわかめ	米,砂糖,小麦粉 でんぷん,揚げ油	にんじん,はくさい,もやし,レモン汁 レモン,だいこん,玉ねぎ,こまつな	758
						30.8
2 木		キムチチャーハン えび団子スープ パインヨーグルト	牛乳,豚肉,えびすり身 鶏ひき肉 プレーヨーグルト	米,米粒麦,サラダ油,ごま油 パン粉,でんぷん,砂糖	はくさいキムチ,長ねぎ,ピーマン 玉ねぎ,しょうが,こまつな にんじん,パインアップル缶	705
						28.8
3 金		憲法記念日				
6 月		こどもの日の振替休日				
7 火		ツナぼてサンド ミモザサラダ ABCスープ	牛乳,ツナ,プレーヨーグルト ピザチーズ,ボンレスハム たまご,豚肉	無塩パン,じゃがいも,サラダ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖,マカロニ	ホールコーン,玉ねぎ,キャベツ きゅうり,にんじん,かぶ,こまつな	717
						31.1
8 水		親子丼 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳,鶏こま肉,なると,削り節 たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ 粉寒天,生クリーム,あずき	米,米粒麦,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,干し椎茸,系みつば だいこん,長ねぎ	786
						33.1
9 木		ご飯 かつおでんぶ あじフライ 生姜和え 沢煮椀	牛乳,粉かつお,ちりめん あじ,油揚げ,豚肉	米,砂糖,白ごま,小麦粉 パン粉,揚げ油	こまつな,もやし,にんじん しょうが,ごぼう,たけのこ,えのき 干し椎茸	768
						36.8
10 金		あんかけ焼きそば チョレギサラダ スイートポテト春巻き	牛乳,豚肉,むきえび,いか うずら卵,カットわかめ,ちりめん 刻みのり,生クリーム,豆乳	蒸し中華めん,サラダ油,砂糖 でんぷん,ごま油,白ごま さつまいも,バター,小麦粉 春巻きの皮,揚げ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい たけのこ,干し椎茸,こまつな キャベツ,きゅうり,もやし,にんにく	786
						36.0
13 月		ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳,豚ひき肉,大豆の華,豆乳 レンズまめ,生クリーム,うずら卵 粉チーズ,ベーコン,鶏こま肉	ミルクパン,サラダ油,小麦粉 じゃがいも,バター パン粉,大麦	セロリー,にんにく,玉ねぎ エリンギ,トマト缶 にんじん,かぶ,キャベツ	754
						33.3
14 火		ご飯 魚の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳,魚,さつま揚げ,豚肉 油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,こんにやく 砂糖,じゃがいも,ごま油	切干しだいこん,にんじん ごぼう,こまつな	792
						37.3
15 水		ご飯 わかめのジュージュー 肉じゃが ツナ和え	牛乳,わかめ,かつお節,豚肉 生揚げ,ツナ	米,サラダ油,系こんにやく じゃがいも,砂糖	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ 干し椎茸,グリーンピース,もやし こまつな,キャベツ,レモン汁	770
						29.4
16 木		アーモンドトースト グリーンシチュー オニオンドレサラダ	牛乳,鶏こま肉,ホタテ貝柱 いんげんまめ,豆乳,生クリーム 粉チーズ,ボンレスハム	無塩食パン,バター,砂糖 アーモンド,じゃがいも サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ,きゅうり	776
						30.3
17 金	ジョア	みそカツ丼 ポン酢和え シュワシュワフルーツポンチ	ジョア,鶏むね肉,赤みそ	米,米粒麦,小麦粉,パン粉 揚げ油,ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,キャベツ,もやし こまつな,レモン汁,みかん缶 パイン缶,ぶどう缶,バナナ,もも缶	765
						34.8
20 月		キーマカレー こまつなサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 レンズまめ,豚レバーチップ サラダチーズ,ツナ,粉寒天	米,米粒麦,サラダ油,バター 小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,キャベツ,こまつな オレンジジュース,みかん缶	790
						27.9
21 火		ご飯 小魚のから揚げ〜ねぎソースがけ たまご入りお浸し 味噌汁	牛乳,きびなご,たまご,油揚げ かつお節,カットわかめ 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぷん 揚げ油,ごま油,砂糖 サラダ油,じゃがいも	長ねぎ,にんじん,もやし こまつな,キャベツ,玉ねぎ	700
						31.2
22 水		冷やし豆乳坦々うどん スパイシーポテト 果物	牛乳,豚ひき肉,大豆 八丁味噌,豆乳,赤みそ	無塩冷凍うどん,ごま油 砂糖,練りごま,白ごま じゃがいも,揚げ油	にんじん,こまつな,もやし にんにく,しょうが,玉ねぎ たけのこ,果物	798
						32.3
23 木		フレンチトースト チキンと豆のトマト煮 小エビのサラダ	牛乳,たまご,豆乳,大豆 いんげんまめ,鶏もも肉 むきえび	無塩食パン,バター,砂糖 じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく トマト缶,キャベツ,アスパラガス	789
						39.8
24 金		ご飯 和風ミートローフ からし和え 味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆 たまご,かにフレーク,油揚げ 豆腐,赤みそ,白みそ	米,パン粉,砂糖,でんぷん	キャベツ,玉ねぎ,にんじん だいこん,こまつな,もやし,長ねぎ	713
						33.9
27 月		和風スパゲティ 豆腐サラダ バナナケーキ	牛乳,ボンレスハム,豆腐 ベーコン,カットわかめ 刻みのり,豆乳	スパゲティ,サラダ油,砂糖 でんぷん,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,にんじん,玉ねぎ しめじ,干し椎茸,エリンギ こまつな,もやし,きゅうり,バナナ	784
						29.8
28 火		ご飯 ひじき入り卵焼き 焼肉サラダ 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,芽ひじき,たまご 豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース こまつな,きゅうり,にんにく だいこん,長ねぎ	793
						34.0
29 水		チキンライス 魚介のサラダ 豆乳スープ	牛乳,鶏こま肉,むきえび,いか わかめ,ベーコン,豆乳 白いんげんピューレ	米,バター,マカロニ 砂糖,サラダ油,じゃがいも	トマトジュース,玉ねぎ,ピーマン グリーンピース,キャベツ,にんじん きゅうり,ホールコーン,エリンギ	699
						32.8
30 木		黒砂糖パン 魚のパン粉焼き コーンサラダ 洋風たまごスープ	牛乳,魚,パルメザンチーズ 鶏こま肉,たまご	黒糖パン エッグケアマヨネーズ,パン粉 サラダ油,砂糖,でんぷん	きゅうり,にんじん,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ こまつな,セロリ	714
						39.0
31 金		ご飯 レバーとじゃがいものかりん揚げ ちりめん和え 味噌汁	牛乳,豚肝臓,大豆,ちりめん カットわかめ,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,でんぷん,小麦粉,砂糖 じゃがいも,揚げ油,白ごま	しょうが,はくさい,もやし にんじん,こまつな 玉ねぎ,長ねぎ	722
						30.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

\*5月 18日(土) : 運動会 給食ありません

→前日は運動会応援メニュー



5月の旬の野菜・・・山菜・ふき・グリーンピースなど