



給食献立表



R5年度 足立区立花保中学校
柴養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
1(木)	牛乳	豚と厚揚げの ピリ辛丼	パンサンスー ナタデココフルーツ	豚小龍、生揚げ、 うずら卵、赤みそ、 ボンレスハム	牛乳	ピーマン、にんじん	しょうが、キャベツ、 もやし、エリンギ、 きゅうり、ナタデココ、 かかふ豆、パイン缶、 もも缶、レモン汁	米、砂糖、てんぷん	油、白ごま、 ごま油	866	35
2(金)	牛乳	黒砂糖パン	魚のハーブパン粉焼き ハニードレッシング サラダ きのこのクリームスープ	たら、ベーコン、 鶏肉、白いんげん	牛乳、粉チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、 もやし、コーン、玉葱、 エリンギ、ぶなしめじ	黒砂糖、パン粉、 はちみつ、 じゃがいも、小麦粉	オリーブ油、油、 バター	833	42
3(月)	牛乳	麦ご飯	魚介とうずらの 中華風揚げ煮 じゃことうかめのサラダ	もうかきめ、 うずら卵、大豆、 えび、いか	牛乳、 ちりめんじゃこ、 わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、長ねぎ、 しょうが、 グリーンピース、 キャベツ、もやし、 きゅうり	米、麦、てんぷん、 じゃがいも、砂糖	油、ごま油	777	35
4(水)	牛乳	♪梅の日♪ ご飯	手作りなめだけ ししゃものごま天ぷら 梅おかか和え みそけんちん汁	たまご、けり節、 鶏肉、生揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、ししゃも	こまつな、にんじん	えのきだけ、キャベツ、 もやし、梅、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	米、小麦粉、砂糖、 じゃがいも	白ごま油	762	31
5(火)	牛乳	きんぴらごはん	魚のみそマヨ焼き アーモンド和え 吉野汁	さば、白みそ、鶏肉、 生揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、にんにく、 長ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、 だいこん	米、もち米、砂糖、 じゃがいも、 でんぷん	ごま油、 白ごま、 マヨネーズ、 アーモンド	874	38
6(木)	牛乳	カルピチャーハン	中華コーンサラダ たまごスープ	豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、 タカノツメ、 ピーマン、こまつな	にんにく、玉葱、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 コーン	米、はるさめ、砂糖、 でんぷん	ごま油、油、 白ごま	767	34
7(金)	牛乳	♪花嫁カレーの日♪ ガーリックトースト	☆トマトチキンカレー☆ マゼドアンサラダ	鶏肉	牛乳、アレルギート、	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、 セロリ、玉葱、 きゅうり、コーン	食パン、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 はちみつ	バター、油	756	29
8(月)	牛乳	ご飯	いかと大豆の かりんとうがらめ レモン醤油あえ 道産子汁	いか、大豆、鶏肉、 木綿豆腐、白みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、 きゅうり、レモン汁、 玉葱、長ねぎ、コーン	米、てんぷん、砂糖、 じゃがいも	油、ピーナツ、 バター	833	34
9(水)	牛乳	スパゲッティ アラビアータ	パジルサラダ ピーチヨーグルト ケーキ	豚肉、たまご	牛乳、粉チーズ、 サラダチーズ、 クリームチーズ、 アレルギート	タカノツメ、 にんじん、トマト缶、 こまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、エリンギ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン汁、 もも缶	スパゲッティ、砂糖、 小麦粉、粉糖	油、オリーブ油、 無塩バター	803	30
10(木)	牛乳	ご飯	ひじきふりかけ 魚の竜田揚げ 甘辛だれ 油揚げ入りお浸し じゃがいもみそ汁	さば、油揚げ、鶏肉、 白みそ、赤みそ	牛乳、芽ひじき、 ちりめん、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、 だいこん	米、砂糖、てんぷん、 じゃがいも、 こんにやく	油、白ごま	806	37
15日(木) 前期中間考査1日目											
11(金)	牛乳	前期中間考査 2日目 ピザトースト	フライビーンズサラダ ABCスープ 果物	ベーコン、大豆、 豚肉、うずら卵	牛乳、ピザチーズ	トマト缶、 ピーマン、 こまつな、 にんじん	にんにく、玉葱、 キャベツ、もやし、 きゅうり、 ゴールドキウイ	食パン、でんぷん、 砂糖、マカロニ	油	733	32
12(月)	牛乳	♪食育の日♪ In京都 衣笠丼	えのき入りお浸し 黒蜜ほうじ茶だんご	鶏肉、油揚げ、 たまご、削り節、 絹ごし豆腐、きな粉	牛乳	にんじん、 こまつな	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、 もやし、キャベツ、 えのきだけ	米、麦、砂糖、白米粉、 上新粉、黒砂糖、 ほうじ茶パウダー		866	37
13(水)	牛乳	鮭わかめご飯	鶏のさっぱり煮 おろし和え	さけ、鶏肉、削り節、 生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、だれのこ、 干し椎茸、 グリーンピース、もやし、 きゅうり、玉葱、 レモン汁	米、じゃがいも、 こんにやく、 三温糖、砂糖	白ごま	771	35
14(木)	牛乳	ジャージャー麺	えびの中華サラダ ～季節のデザート～ 不思議な あじさいゼリー	豚ひき肉、 豚レバー、大豆、 赤みそ、えび	牛乳、粉寒天、 カルピス	にんじん	玉葱、長ねぎ、だれのこ、 干し椎茸、しょうが、 にんにく、きゅうり、 もやし、レモン汁、 混合茶(お豆腐ライバーのこ もやし)	ゆで中華めん、 砂糖、てんぷん	油、白ごま、 ごま油	725	33
15(金)	牛乳	いわしの かば焼き丼	こんにゃくの おかかポン酢和え にら玉汁	イワシ、けり節、 鶏肉、生揚げ、 たまご	牛乳、わかめ	こまつな、 にんじん、にら	しょうが、もやし、 きゅうり、レモン汁、 えのきだけ、玉葱	米、小麦粉、 でんぷん、砂糖、 こんにやく	油	873	38
16(土)	牛乳	黒パン きなこトースト	チーズサラダ ポークビーンズ 果物	きな粉、大豆、豚肉	牛乳、サラダチーズ	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、 もやし、玉葱、 グリーンピース、 さくらんぼ	黒砂糖食パン、 砂糖、じゃがいも	バター、油	780	32
17(日)	牛乳	ブルコギ丼	チョレギサラダ 果物	豚肉、赤みそ	牛乳、わかめ、のり	にんじん、 ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、もやし、だいこん、 キャベツ、パイン	米、砂糖、てんぷん	油、ごま油、 白ごま	733	27
18(月)	牛乳	♪今日の野菜♪ ☆とうがん☆ ご飯	魚の野菜あんかけ たまごの磯和え とうがん汁	さば、たまご、鶏肉、 生揚げ	牛乳、のり	にんじん、 ピーマン、こまつな	しょうが、干し椎茸、 玉葱、もやし、とうがん、 だいこん	米、てんぷん、 小麦粉、砂糖	油	832	40
19(火)	牛乳	冷やし ごまだれうどん	ツナポテトサラダ 冷凍みかん	豚肉、油揚げ、ツナ	牛乳	こまつな、にんじん	長ねぎ、だいこん、 レモン汁、キャベツ、 もやし、玉葱、 冷凍みかん	無塩冷凍うどん、 砂糖、じゃがいも	ごま油、白ごま、油	743	30
20(水)	牛乳	ご飯	小魚の にんにく醤油揚げ わさびあえ 豆乳みそ汁	にぎす、生揚げ、 豆乳、白みそ、 赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 もやし、だいこん、 長ねぎ	米、小麦粉、 でんぷん、 じゃがいも	油	718	28
21(木)	牛乳	セサミパン	スパニッシュオムレツ 小松菜ソテー キャロットポタージュ	たまご、ベーコン、 白いんげん	牛乳、 サラダチーズ、 生クリーム	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、にんにく	セサミパン、 じゃがいも	油、オリーブ油	738	32

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪9日(金) 花嫁カレーの日

今月のカレーは、トマトチキンカレーです！バターとトマトの旨味が効いたカレーに、スパイスとヨーグルトで漬込んだタンポポクリーチンが入ります。ちょっぴり贅沢な大人なカレーです♪

♪19日(月)～23日(金) もりもり給食ウィーク

給食をもりもり食べてもらうために、郷土料理や、季節を感じるメニューを盛り込みました♪クラスで協力し、準備を早く進めて、給食を食べる時間を少しでも長く確保しましょう。

♪19日(月) 食育の日 in 京都

今月は、京都の郷土料理として、金閣寺がある衣笠山に由来した、**衣笠丼**を作ります☆衣笠山には、よくキツネがいることから、油揚げをメインとした丼ぶりになっています。また、たまごを使うことで、色は金閣寺のような綺麗な黄色になります。

