



5月献立予定表



足立区立第十一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	kcal	一口メモ
1木	開校記念日							
2金	<行事食> 中華おこわ	○	さばの塩こうじ焼き ごまだれサラダ 若竹汁	牛乳、豚ばら肉、さば、 カットわかめ、 絹ごし豆腐、削り節	米、もち米、三温糖、ごま油、 白すりごま、白いりごま、 サラダ油、砂糖	長ねぎにんにく、干し椎茸、 こまつな、キャベツ、 もやし、たけのこ	733	*行事食 端午の節句 少し早いですが端午の節句をお祝いします。ちまきをイメージした中華おこわと、まっすぐ育つことを願って、たけのこのすまし汁です。
3土	憲法記念日							
4日	みどりの日							
5月	こどもの日							
6火	振替休日							
7水	ご飯	○	じゃこのつくだ煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、ちりめん、豚小間肉、 豚ばら肉、木綿豆腐、白みそ	米、砂糖、白いりごま、 糸こんにゃく、サラダ油、 三温糖、ごま油	しょうがにんにく、干し椎茸、 干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、 だいこん、ホールコーン缶詰、 こまつな	782	ちりめんじゃこには、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにしっかり食べてほしい食材のひとつです。
8木	<旬の野菜の日> きなこ揚げパン	○	ボークビーンズ アスパラガスと ツナのサラダ	牛乳、きな粉、大豆、豚小間肉、 生クリーム、ツナ	コッペパン、揚げ油、砂糖、 グラニュー糖、サラダ油、 じゃがいも、三温糖	玉葱、にんにく、トマト缶詰、 グリーンピース、アスパラガス、 キャベツ、ホールコーン缶詰	781	*旬の野菜の日 アスパラガス アスパラガスは、春から初夏にかけて旬をむかえる野菜です。葉が出る前の若い芽と茎をいただきます。
9金	<旬の野菜の日> ご飯	○	銀さわらの西京焼き 新玉葱のおかか和え 団子汁	牛乳、さわら、白みそ、わかめ、 糸けすり節、豚小間肉、厚削り	米、砂糖、練りごま、白すりごま、 サラダ油、ごま油、白いりごま、 板こんにゃく、白玉団子	玉葱、キャベツ、きゅうり、 にんにく、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、 こまつな	768	*旬の野菜の日 新玉葱 サラダには春に出回る新玉葱を使います。新玉葱は、水分が多くてやわらかく辛みが少ないのでサラダでもおいしく食べられます。
10土	休日							
11日	休日							
12月	<世界の料理万博> ジャンバラヤ	○	ツナオムレツ クラムチャウダー	牛乳、鶏小間肉、ウィンナー、 ツナ、たまご、生クリーム、 ベーコン、あさり、 白いんげん豆、スキムミルク	米、サラダ油、じゃがいも、 バター、米粉	にんにく、ピーマン、 赤ピーマン、セロリ、 マッシュルームにんにく、 玉葱、ホールコーン缶詰	864	*世界の料理万博 アメリカ 大阪万博開催中です。給食でも順番に世界の料理を提供します。ジャンバラヤはアメリカのスパイシーなビフテキです。
13火	みそラーメン	○	スパイシーポテトビーンズ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、 大豆、ヨーグルト	煮し中華めん、ラード、ごま油、 白すりごま、じゃがいも、 めんぼう、揚げ油	長ねぎ、しょうがにんにく、 にんにく、もやし、 ホールコーン缶詰、にら	775	給食のみそラーメンは、鶏がらと豚骨からスープをつくりまします。すりごまを使用してコクのあるスープに仕上げます。
14水	四川豆腐丼	○	切り干し大根の中華サラダ オレングゼリー	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、大豆、 赤みそ、ローズマリー、粉葱、 天	米、米粉、三温糖、 めんぼう、ごま油、 砂糖、サラダ油、 白いりごま	にんにく、玉葱、だれ、 干し椎茸、チンゲン菜、 しょうがにんにく、 切り干し大根、こまつな、 もやし、みかん缶	799	中国の四川料理は、たくさんのお辛い味がついた辛い味が特徴です。四川省は中国の中心近くに位置する省です。
15木	<旬の野菜の日> ミルクパン	○	そらめとポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳、鶏こも肉、白いんげん豆、 生クリーム、ピザチーズ、 粉チーズ、ベーコン、 ウィンナー、レンズ豆	ミルクパン、じゃがいも、 バター、小麦粉、パン粉、 マカロニ、サラダ油	玉葱、エリンギ、ほうれんそう、 そらめ、にんにく、キャベツ、 トマト缶詰	811	*旬の野菜の日 そらめ そらめは、春から初夏にかけて旬をむかえる野菜です。名前のとおり空に向かってさが実ります。
16金	ご飯	○	ひじき入り卵焼き おろしポン酢和え ごまみそ汁	牛乳、たまご、鶏ひき肉、 芽ひじき、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、サラダ油、 じゃがいも、板こんにゃく、 ごま油、練りごま、白すりごま	にんにく、玉葱、だれ、 干し椎茸、もやし、キャベツ、 こまつな、だいこん	721	ごまは、皮が固いためそのままに入っても栄養分が吸収されにくいので、炒ったりすりつぶしたりすることで栄養分が体に吸収されやすくなります。
17土	休日							
18日	休日							
19月	<世界の料理万博> ピビンバ	○	ふわふわ卵のトックスープ 冷凍パン	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 鶏小間肉、たまご	米、砂糖、ごま油、 白いりごま、トック、 めんぼう、サラダ油	にんにく、しょうがにんにく、 こまつな、だいこん、もやし、 ぜんまい、玉葱、だれ、 えのきたけ、にら、冷凍パン	769	*世界の料理万博 韓国 ピビンバは韓国の料理です。「ピビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。よく混ぜながら食べてみてください。
20火	小松菜チャーハン	○	いかのから揚げ ウェーブワンタンスープ	牛乳、豚ばら肉、たまご、 いか、鶏小間肉	米、ごま油、砂糖、めんぼう、 揚げ油、ワンタンの皮、 サラダ油	しょうがにんにく、玉葱、 長ねぎ、こまつな、にんにく、 もやし、はくさい、 チンゲンツァイ	768	ウェーブワンタンは、ワンタンの皮に具材を包むのではなく、乾燥させたワンタンの皮をそのままスープに入れます。ひろらとかわいいスープになります。
21水	ご飯	○	白身魚フライ 大根と春雨のピリ辛炒め 豚汁	牛乳、すけとう、大根、豚ひき肉、 豚小間肉、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	米、小麦粉、パン粉、揚げ油、 砂糖、ごま油、緑豆春雨、 サラダ油、こんにゃく	だいこん、にんにく、しょうが、 にら、にんにく、ごぼう、 えのきたけ、長ねぎ	795	春雨はなにかからできているか知っていますか？春雨は、豆やいもでんぷんからつくられます。給食では煮崩れしにくい緑豆春雨をつかいます。
22木	照り焼きツナドッグ	○	海藻サラダ ポトフ	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 わかめ、ウィンナー	無塩パン、砂糖、 エッグクエアマヨネーズ、 しらたき、ごま油、サラダ油、 白いりごま、じゃがいも	玉葱、だいこん、 ホールコーン缶詰、もやし、 にんにく、キャベツ、にんにく、 こまつな	786	照り焼きツナドッグは、ツナと玉葱を炒めて照り焼き風に調味します。チーズものをせてボリュームたっぷりの一品です。
23金	親子丼	○	パリパリサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏小間肉、削り節、たまご、 刻みのり、カットわかめ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粉、砂糖、サラダ油、 ワンタンの皮、揚げ油、 ごま油、じゃがいも	玉葱、糸みつば、キャベツ、 もやし、ホールコーン缶詰、 にんにく、こまつな、長ねぎ、 えのきたけ	788	少し変わった親子丼です。だし汁がたっぷりのやわらかな卵焼きをご飯にのせます。スプーンでくずしながらいただきます。
24土	休日							
25日	休日							
26月	肉うどん	○	ツナのみそ和え 抹茶ケーキ	牛乳、豚小間肉、油揚げ、 ツナ、白みそ	無塩冷凍うどん、三温糖、 サラダ油、ごま油、バター、 砂糖、小麦粉、甘納豆	にんにく、だいこん、ごぼう、 干し椎茸、はくさい、長ねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、 玉葱	765	5月のはじめ頃、茶会では茶摘みが始まります。新茶の芽に、冬を越す間にたくわえられたうまみ成分がたくさん含まれます。
27火	カラフル焼肉丼	○	コーンサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	牛乳、豚小間肉、かえり煮干し、 大豆	米、米粉、砂糖、めんぼう、 サラダ油、さつまいも、 揚げ油、白いりごま	にんにく、だれ、ごま油、 ピーマン、赤ピーマン、 にんにく、ホールコーン、 キャベツ、もやし、こまつな	804	大豆、煮干し、さつまいもを油で揚げ、甘辛いたれをからめていただきます。噛みごたえがあるので、よく噛んで食べてください。
28水	<噛む力Day> ご飯	○	わかさぎの衣揚げ 野菜のごま和え ピリ辛肉じゃが	牛乳、わかさぎ、豆腐、 豚小間肉	米、エッグクエアマヨネーズ、 小麦粉、白すりごま、 砂糖、サラダ油、じゃがいも、 糸こんにゃく、三温糖	こまつな、もやし、はくさい、 にんにく、玉葱、にんにく、 長ねぎ、グリーンピース	783	*8がつ2日は「噛む力Day！」 よく噛んで食べると、消化がよくなり脳に刺激がいったりとよいことがたくさんあります。
29木	<旬の野菜の日> ハニートースト	○	コロコロサラダ 春キャベツのクリーム煮	牛乳、鶏こも肉、ベーコン、 白いんげん豆、 レンズ豆、生クリーム	食パン、はちみつ、バター、 じゃがいも、サラダ油、 小麦粉	にんにく、枝豆、 ホールコーン缶詰、玉葱、 キャベツ、エリンギ	715	*旬の野菜の日 春キャベツ 春のキャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。
30金	ご飯	○	赤魚の和風にんにくバター焼き 豆苗のさっぱり和え 玉葱のみそ汁	牛乳、あかうろ、豚小間肉、 生揚げ、カットわかめ、 赤みそ、白みそ	米、めんぼう、バター、ごま油、 砂糖	にんにく、豆苗、キャベツ、 にんにく、えのきたけ、 だいこん、玉葱、長ねぎ	719	豆苗はえんと豆の新芽のことです。旬は春ですが、天候に左右されずに収穫できる水耕栽培が一般的です。
31土	休日							

*都合により、献立や食材が変更となることがあります。