令和５年度

５月 献立表

足立区立第七中学校

日 曜	献立名	飲み物	赤 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	赤 主に体の組織をつくる 2群 カルシウム	緑 主に体の調子を整えるもの 3群 カロテン	緑 主に体の調子を整えるもの 4群 ビタミンC	黄 主にエネルギーになる 5群 糖質	黄 主にエネルギーになる 6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	献立メモ
2 (火)	ご飯 ししゃもの緑茶フライ 小松菜ともやしのごま醤油 みそ汁		卵 生揚げ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	730 26.4 24.0	八十八夜にちなんで、衣に緑茶を加えて、ししゃもをフライにします。
8 (月)	ピースご飯 肉じゃが 大豆といかの和え物 果物		豚肉 生揚げ いか 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	グリンピース 玉ねぎ しょうが 千し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ 果物	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 三温糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	803 32.2 22.3	かむカムデーです。噛み応えのある和え物を、ひと口30回を目標によく噛んで食べます。
9 (火)	山菜うどん レバーとポテトの青のリソース ツナと小松菜のサラダ		鶏肉 油揚げ レバー ツナ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	ふき わらび 干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	うどん 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 黒ごま	757 35.9 26.9	野菜の日です。春の山菜、「わらび」と「ふき」を加えて、山菜うどんを作ります。
10 (水)	ピザサンド パスタスープ ナタデココ入りフルーツ ヨーグルト		ハム レンズ豆 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	ピーマン バジル にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ えのきたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	無塩パン パスタ じゃが芋 はちみつ	油	727 32.2 26.4	パスタにはいろいろな形があります。今回は貝殻の形をしたパスタを使います。
11 (木)	ご飯 鰆の竜田揚げ 千種和え 豚汁		さわら 油揚げ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま ごま油	827 37.8 28.9	千種和えは小松菜や炒り卵、にんじん、油揚げ、糸こんにゃくを使った和え物です。
12 (金)	小松菜入り麻婆丼 揚げワンタンの中華サラダ オレンジゼリー		豚肉 レバー 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり みかん缶 キャベツ 千し椎茸 もやし 玉ねぎ みかんジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油	806 33.4 22.1	短冊切りにして素揚げしたワンタンの皮を加えて中華風のサラダを作ります。
15 (月)	黒砂糖パン 白身魚のマスタード焼き ジャーマンポテト 卵と小松菜のスープ 果物		メルルーサ ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ 果物	黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 片栗粉	バター	703 36.1 26.2	粒マスタードを加えて味付けした魚に粉チーズとバターを加えたパン粉を振って焼きます。
16 (火)	ご飯 和風ハンバーグ いかとひじきの和え物 すまし汁		豚肉 豆腐 卵 いか かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	米 砂糖 パン粉 三温糖 片栗粉	油 白ごま	787 36.7 26.1	豆腐と豚ひき肉で作ったハンバーグです。豆腐を入れることで軟らかく仕上がります。
17 (水)	小松菜のクリームスパゲティ わかめとコーンのサラダ チョコチップマフィン		えび ベーコン 豆乳 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ 粉糖	油 白ごま アーモンド バター	883 34.7 39.3	アーモンドプードルを練りこんだ生地にチョコチップを加えてマフィンを作ります。
18 (木)	2色トースト マカロニのクリームシチュー ツナサラダ		卵 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 海藻	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	無塩パン はちみつ じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	白ごま 練りごま バター 油 マヨネーズ	851 34.9 42.8	コッペ型のパンを使い、セサミトーストと卵のトーストの2種類のトーストを作ります。
19 (金)	ご飯 鯖の韓国風照り焼き ニラともやしのナムル 卵とレタスのスープ		さば 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら 万能ねぎ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし レタス えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	752 36.0 26.5	さばを豆板醤、長ねぎ、ごま油を使ったたれに漬け込んで焼きます。
20 (土)	レンズ豆のドライカレー パリパリポテト入りサラダ 果物		レンズ豆 豚肉 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり 果物	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	877 27.5 24.5	ボイルしたレンズ豆とペースト状にした手亡豆を使ったドライカレーです。
23 (火)	ご飯 小松菜桜えびふりかけ 擬製豆腐のくずあんかけ いかとわかめの和え物 みそ汁		豆腐 鶏肉 いか 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん 桜えび わかめ	小松菜 にんじん	長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ はくさい	米 三温糖 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 油	827 38.2 28.2	擬製豆腐は、崩した豆腐をもとの形に似せて作ることからこの名前がつきました。
24 (水)	チリビーンズサンド 卵スープ 白玉フルーツポンチ		手亡豆 レンズ豆 豚肉 卵	牛乳 ピザチーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン	無塩パン 三温糖 砂糖 米粉 白玉粉 片栗粉	油	749 31.2 23.2	手亡豆とレンズ豆を加えたピリ辛のミートソースとピザチーズをパンに挟んで蒸します。
25 (木)	味噌ラーメン 丸ごとポテト 果物		豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ あおのり	にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが 果物	中華麺 じゃが芋	油 白ごま ごま油	764 33.5 20.9	粉チーズ、塩、青のり、白ごまを混ぜ合わせ、丸ごと蒸した新じゃが芋に付けて食べます。
26 (金)	いなりご飯 めひかりの磯辺揚げ おろしポン酢和え みそ汁		油揚げ めひかり 卵 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 キャベツ だいこん レモン 長ねぎ もやし	米 砂糖 小麦粉	白ごま 油	715 30.8 22.1	いなりご飯は油揚げ、干し椎茸、にんじんを甘く煮て、酢飯と合わせて作ります。
29 (月)	ココアパン 鶏肉のバジルパン粉焼き チーズ入りマッシュポテト 野菜スープ ミルクゼリーのピーチソース		鶏肉 手亡豆 ベーコン	牛乳 サラダ チーズ	バジル にんじん かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ コーン えのきたけ かぶ 黄桃缶 オレンジジュース	ココアパン パン粉 砂糖 じゃが芋 三温糖	マヨネーズ オリーブ油 バター	762 40.0 29.0	ミルクゼリーにピューレ状にした黄桃缶とオレンジジュースで作ったソースをかけます。
30 (火)	ご飯 鮭の西京焼き じゃこと小松菜の和え物 じゃがもち汁		さけ 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ えのきたけ 玉ねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	733 34.8 16.2	マッシュしたじゃが芋と片栗粉で作ったじゃがもちを加えた汁物です。
31 (水)	えびチャーハン 肉団子スープ こんにゃく入りサラダ		えび 卵 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん にら 小松菜	しょうが 干し椎茸 長ねぎ 白菜 コーン 玉ねぎ ごぼう もやし たけのこ えのきたけ	米 麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 白ごま	757 35.0 24.9	こんにゃく入りサラダは赤、緑、黄、白色のこんにゃくを使った色鮮やかなサラダです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
☆下線ある小松菜は、足立区産の野菜を予定しています。